

Selecciones

MARZO 2026

READER'S DIGEST

COCINA, BAÑOS, FRIGORÍFICOS

¿ES HIGIÉNICO?

Mitos sobre la
higiene a examen

PÁGINA 40

TERAPIA CON ANIMALES

Larvas para heridas
o sanguijuelas
contra el dolor

PÁGINA 34

KIRUNA

El traslado completo
de una ciudad sueca

PÁGINA 52

ENTREVISTA

Demi Moore: la
edad y los regresos

PÁGINA 30

TEST

¿Te gustan
los riesgos?

PÁG. 88



"Nunca pensé que un dispositivo tan pequeño diera un cambio tan grande a mi vida..."

"¿Cómo echaba de menos escuchar a mis nietos con claridad!"



Perder nitidez al oír es perder calidad de vida. Risas en familia, una buena conversación... Todo se va "apagando". Y pensamos que, por la edad, es inevitable. Pero ahora hay una solución eficaz, cómoda y discreta para recuperar el placer de escuchar bien.

Cuando empezamos a oír con dificultad, nos perdemos lo que de verdad importa. A Vicente le sucedía, y echaba de menos los buenos momentos con sus nietos. Hasta que descubrió los **Amplificadores Auditivos SONORA**: "es lo mejor que me ha pasado", dice a todos con una sonrisa.

"¡Me ha devuelto la confianza y la alegría de vivir!"

¡ESCUCHE LA VIDA!

SONORA realza las frecuencias clave para que vuelva a escuchar, claro y fuerte, una conversación, la música, los sonidos de la naturaleza o la TV, sin tener que subir el volumen.

LIGEROS, "INVISIBLES" Y COMODÍSIMOS

Muy discretos, nadie se dará cuenta de que los lleva. Y como su diseño es universal y ergonómico, se adaptan a cualquier oído ¡y se pueden llevar todo el día puestos!

CON ESTUCHE DE CARGA PORTÁTIL

Permite hasta 3 cargas completas sin enchufarlos: siempre estarán listos para que los use, esté donde esté.

ENVÍO GRATUITO

Usted también se merece volver a conectar con el mundo: llame ahora para conseguir **SONORA** con un 40% de Descuento y envío gratuito donde nos indique.

Vicente Garrido, arquitecto jubilado, ha vuelto a conectar con su mundo



Ahora
40%
D^{TO}



AMPLIFICADORES AUDITIVOS

SONORA

Con la Tecnología auditiva de equipos que cuestan varias veces más, SONORA incluye 2 Amplificadores Auditivos (uno para cada oído), estuche de carga, cable USB, 3 pares de almohadillas (tallas S, M y L) y minicepillo limpiador.

40% de DESCUENTO

ANTES ~~320€~~

AHORA sólo 190€

19 cuotas de sólo **10€**
sin intereses

100% Garantía de Satisfacción

Llame al teléfono gratuito

900 308 030

EY24



GALERIA
DEL COLECCIONISTA

Avda. de Manoteras, 50
28050 Madrid



www.galeriadelcoleccionista.com



TAMAÑO MINI

Métalos en el bolso o la mochila ¡y disfrute de un fin semana sin cargarlos!

ÚLTIMA TECNOLOGÍA PARA MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA

Amplifica el sonido
HASTA 32 VECES

AVANZADO PROCESADOR
para escuchar
sin distorsiones



FILTRO ANTI-RUIDOS

BATERÍA DE LITIO RECARGABLE:
hasta 14h de autonomía

QUERIDOS LECTORES

La segunda curva

NO ES ningún secreto que apostar por las relaciones interpersonales es la mejor inversión que podemos hacer para tener una vida plena. No hace falta hablar de felicidad. Basta con sentirnos plenos, o en paz con nosotros mismos y nuestro entorno.

Familia, amigos y espiritualidad. Esta es la receta de un experto en el tema, autor de éxito y profesor de la Harvard Business School y Harvard Kennedy School.

Arthur C. Brooks incide en la segunda curva de la vida, aquella que se produce en la mediana edad, como una segunda oportunidad basada en el conocimiento, la evaluación y la experiencia. No te pierdas la jugosa entrevista en “Construir la felicidad”, página 46.

En marzo, hablamos también de terapias basadas en animales para

ciertos problemas de salud. Usados en tiempos remotos, hoy los científicos están rescatando ciertos tratamientos para sanar heridas crónicas o aliviar el dolor, como larvas, sanguijuelas o caracoles. Lo puedes leer, si te atreves, en “Viscoso, repugnante... ¿o útil?”, en la página 34.

En nuestra Lectura Extra, recorremos 1.000 kilómetros sobre la bicicleta acompañando a su autor en la *Unknown Race*, una carrera de ciclismo de carretera con una ruta desconocida por Austria, en la que se pone a prueba la resistencia y la disciplina, a prueba de frío, nieve y oscuridad. Un verdadero desafío al aguante físico, pero sobre todo, mental, como todos los deportes extremos. Puedes leerlo en “A solas sobre dos ruedas”, en la página 106.

Y esto es solo un aperitivo de todos los contenidos que hemos

preparado para el mes de marzo, siempre con rigor, y sin olvidarnos del humor.

¡Feliz lectura y feliz mes! 💎

Natalia Alonso

NATALIA ALONSO

EDITORA

natalia_alonso@selecciones.es



CONTENIDOS

Artículos

40

EN PORTADA

¿ES HIGIÉNICO?

Mitos sobre la higiene aclarados por expertos.

34

CIENCIA

Repugnante... ¿o útil?

Larvas para cicatrizar heridas, sanguijuelas contra el dolor...

46

ENTREVISTA

Construir la felicidad

Las bases para cimentar una buena vida.

52

ACTUALIDAD

La mayor mudanza del mundo

El traslado por completo de una ciudad sueca.

60

SONRÍE

Ventajas del hombre maduro

¿Por qué interesan los

jóvenes cuando tenemos tanto que ofrecer?

64

ACTUALIDAD

Cafeína por cocaína

En Colombia, se está arrancando la coca en favor del ancestral café.

72

FOTOGRAFÍA

Más allá de las nubes

El sueño del hombre de volar, en imágenes.

78

INSPIRACIÓN

La espada japonesa

La búsqueda del dueño de una espada de la II Guerra Mundial.

88

TEST

¿Te gustan los riesgos?

Descubre tu forma de afrontar la vida.

92

CLÁSICOS RD

Secuestrada

La persecución de una

furgoneta con una niña secuestrada.

98

VIAJES

En las fuentes de la espiritualidad

Una montaña sagrada del Tíbet que aúna historia y devoción.

106

LECTURA EXTRA

A solas sobre dos ruedas

Sin plan y sin ruta, recorrí 1.000 kilómetros en mitad de la nieve, el frío y la oscuridad.

106



Todo lo bueno

MIRA EL MUNDO

4 El Bosque Petrificado

EL ARTE DE VIVIR

9 Biblioterapia

HÉROES

10 ¡Humo por todas partes!

14 Termina esta frase

Los niños de hoy deberían...

FOCO

30 Demi Moore

Salud

BIENESTAR

CUERPO & MENTE

17 Cefalea en racimos

20 Noticias médicas

El arte de vivir

COCINA

23 Fasolada

13 COSAS

26 Grafitis

29 Citas citables



9



34

Humor

22

Gajes del oficio

63

La risa, remedio infalible

Pasatiempos

120 Rompecabezas

122 Soluciones

123 Trivial

125 Vocabulario

127 Próximo mes

128 Última risa





MIRA EL MUNDO...

Pasa la página →

...DE OTRA MANERA

Las maderas fósiles del Parque Nacional del Bosque Petrificado, en Arizona (Estados Unidos), presentan colores muy vivos. Hace más de 200 millones de años, los troncos de los árboles fueron arrastrados por el sistema fluvial y quedaron profundamente enterrados bajo los sedimentos. Con el paso del tiempo, los minerales penetraron en la madera, se cristalizaron en la estructura celular y sustituyeron al material orgánico. Hace unos 60 millones de años, la zona comenzó a elevarse. Los troncos fosilizados se rompieron en pedazos, dando la impresión de haber sido cortados con una motosierra.



Directora Natalia Alonso

Maquetación Equipo Editorial CIL

Atención al Cliente Esther Martín

Global Family Editions, S.A.

Avda. Fuente de la Mora, 4

28050 Madrid

**Reader's Digest se publica
en más de 30 países.**

© 2026 Global Family Editions (Reader's Digest)

La suscripción a esta publicación autoriza el uso exclusivo y personal de la misma por parte del suscriptor. Cualquier otra reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta publicación solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares. En particular, la Editorial, a los efectos previstos en el art. 32.1 párrafo 2 del vigente TRLPI, se opone expresamente a que cualquier fragmento de esta obra sea utilizado para la realización de resúmenes de prensa, salvo que cuente con la autorización específica. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición de otros usuarios algún fragmento de esta obra, o si quiere utilizarla para elaborar resúmenes de prensa (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

ATENCIÓN AL CLIENTE

Teléfono

902 757 051 y 91 111 74 52

(L - V: 9 - 14:30 y de 16 - 18:30 horas.)

Email

clientes@selecciones.es

SÍGUENOS EN FACEBOOK 

www.facebook.com/Selecciones

Trusted Media Brands, Inc. (EEUU)

Presidente y director ejecutivo

Stephen Colvin

Fundadores de Reader's Digest:

DeWitt Wallace (1889-1981)

Lila Acheson Wallace (1889-1984)

COMPARTE CON SELECCIONES

Haznos saber tu opinión
sobre los artículos y reportajes
de la revista.

Puedes también mandar anécdotas
divertidas y verídicas para nuestras
secciones de humor.

Escribenos a:

redaccion@selecciones.es

CARTAS DE LOS LECTORES

Email

redaccion@selecciones.es

Dirección

Avda. Fuente de la Mora, 4

28050 Madrid

SÍGUENOS EN 

@SeleccionesRd

El arte de
VIVIR
CURIOSIDADES

Pasa página

SEA LO QUE sea lo que te angustie, la lectura te puede ayudar. Mejorar la salud mental a través de los libros se denomina biblioterapia. ¿Cómo funciona? Leer novelas con personajes que se encuentran en situaciones similares a las tuyas te puede ayudar a encontrar una nueva perspectiva, desarrollar empatía y sentirte menos solo. Puedes encontrar «recetas» literarias para afrontar rupturas sentimentales, estrés laboral, problemas familiares y más en blogs, redes de bibliotecas, colegios profesionales o asociaciones científicas. La primera biblioteca del mundo del faraón egipcio Ramsés II tenía la inscripción «la casa de la curación del alma». 🌸

TMB STUDIO



Un piso en llamas. Kadir Bülbül rescata a un vecino inconsciente

¡Humo por todas partes!

Annette Lübbers

DESPUÉS DE UN largo turno nocturno, Kadir Bülbül duerme profundamente en la mañana del 28 de marzo de 2023. En el salón, su esposa embarazada juega con su hija de dos años mientras habla por teléfono con su madre.

Cuando Duygu Bülbül termina la llamada y guarda el móvil en el bolsillo de su albornoz, dirige la mirada hacia la ventana. ¡Del bajo del edificio de Duisburgo [Alemania] en el que residen cinco familias se eleva una columna de humo! La joven madre corre al dormitorio y sacude a su marido: «¡Kadir, despierta, hay fuego!»

El electricista salta de la cama, vestido solo con un pantalón de chandal. Descalzo, el joven de 29 años se lanza al rellano y baja corriendo las escaleras hasta la planta baja. Esa vivienda estaba alquilada a un jubilado. La esposa de Bülbül lo sigue, más despacio y con la niña en brazos.

Aún no sale humo por la sólida puerta de entrada del apartamento, pero Kadir Bülbül escucha el crepitar del fuego al otro lado. «¡Salid fuera!», le grita a su mujer.

Este padre de familia, de 1,82 metros y 120 kilos, da unos pasos hacia atrás, toma impulso y golpea con fuerza la puerta con el pie derecho. La puerta se abre de golpe y Bülbül

FOTOGRAFÍAS: JENS NIETH



bül retrocede. De la vivienda emerge una nube de intenso humo negro que se eleva rápidamente hacia arriba. Bül-bül se asoma bajo la cortina de humo y mira al suelo del pasillo del piso de la planta baja. Allí abajo, la visibilidad es algo mejor.

El electricista ve al jubilado tumbado de espaldas, inmóvil, al otro lado de la puerta. Lleva vaqueros y una camisa blanca. A su derecha, en el salón, las llamas parpadean en tonos naranja y rojo. Parece haber otro foco de fuego

bierto de hollín: entre las manchas, Bülbül distingue sangre y saliva.

Primero intenta sujetarlo por los hombros, pero se detiene un instante. Para sacarlo así del apartamento, tendría que incorporarse. Y cuanto más se acerca al techo, más denso es el humo. Con decisión, rodea a la víctima, que pesa unos 90 kilos, lo sujeta por los tobillos y arrastra el cuerpo hasta el pasillo, luego atraviesa la puerta de entrada y avanza con él unos dos o tres metros hacia la calle. Allí, jadeando por el es-

KADIR ARRASTRA AL HERIDO INCONSCIENTE AL EXTERIOR Y LO COLOCA EN POSICIÓN LATERAL.

más pequeño en la cocina, a la izquierda.

De repente, Kadir Bülbül nota un trozo de tela en la mano. ¿Una camiseta? No sabe si la ha cogido en su casa o si alguien se la acaba de entregar. Rápidamente, se la ata alrededor de la boca y la nariz y se lanza al infierno.

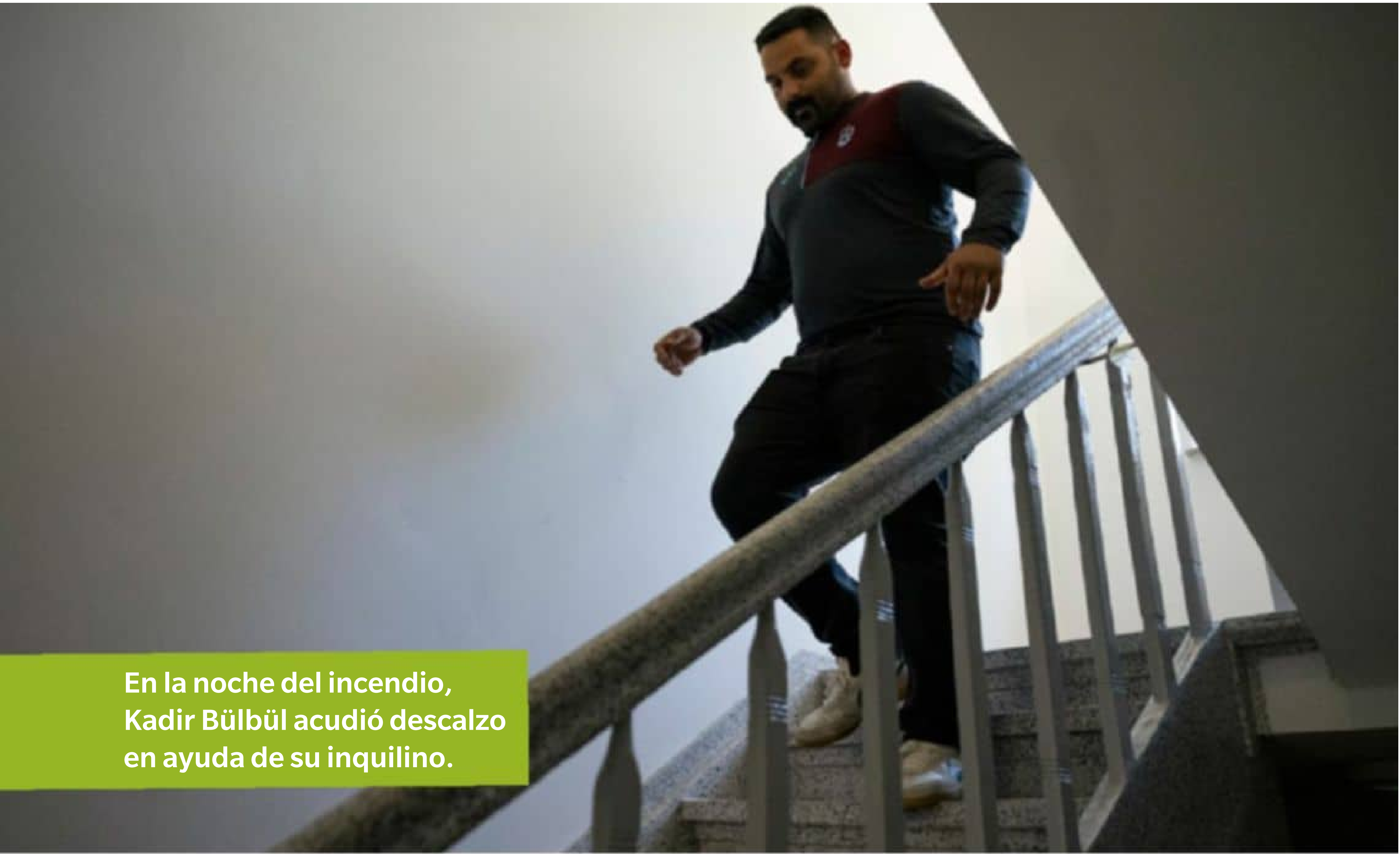
Mientras tanto, en la calle, están una vecina y otra mujer hablando entre ellas. Duygu Bülbül no cree que ninguna de las dos haya llamado todavía a emergencias. Saca su móvil del bolsillo del albornoz y marca el 112: «Vengan rápido, hay fuego. Nuestro inquilino sigue dentro. Mi marido está intentando salvarlo».

Kadir, agachado, recorre los pocos pasos hasta el pasillo. Se inclina sobre el hombre que yace en el suelo. Tiene los ojos muy abiertos y el rostro cu-

fuerzo, se quita la camiseta de la boca y la nariz y coloca al hombre en posición lateral de seguridad.

En los minutos que Bülbül tarda en rescatar al anciano, más de una docena de personas se han reunido en la calle. Alguien le entrega a Kadir un par de chanclas y una chaqueta. Su esposa tiembla de pies a cabeza. Un transeúnte amable pregunta: «¿Quieren que me quede con el niño?» Duygu Bülbül niega con la cabeza. Su mirada se dirige al ático, del que ahora sale humo negro. En ese momento se da cuenta de que ha perdido su casa recién renovada con tanto cariño.

De repente, se escucha un gran ruido. Casi al mismo tiempo, bajo el sonido de las sirenas, llegan la policía, el personal médico de urgencias y los bomberos. Los bomberos saltan a la



En la noche del incendio, Kadir Bülbül acudió descalzo en ayuda de su inquilino.

calle, desenrollan una larga manguera y corren hacia el edificio. En cuestión de segundos, el humo oscuro se torna blanco: el fuego se extingue. Al mismo tiempo, el personal sanitario sube al anciano a una camilla y lo introduce en la ambulancia, que sale rápido haciendo sonar la sirena.

Un sanitario que se queda en el lugar del incendio examina al valiente Bülbül y le da el visto bueno: Kadir no ha sufrido intoxicación por humo. Brevemente relata lo sucedido a un policía y luego puede regresar rápidamente a su casa para rescatar su teléfono móvil. La escalera está negra, las lámparas del techo se han derretido, al igual que los zapatos que estaban junto a su puerta. En pocos minutos, el humo negro también ha convertido la vivienda de los Bülbül en un pesadilla cubierta de hollín.

Hasta hoy, nadie sabe cómo se originó el incendio. En el apartamento, como en toda la casa, había detectores de humo, pero estos pequeños aparatos no alertaron a Kadir Bülbül ni a su familia. Tras el incendio, los tres se trasladan temporalmente a la casa de su suegra. Durante los dos años siguientes, Bülbül ha estado luchando con su seguro, que no quiere cubrir todos los daños.

Nada de esto le quita la satisfacción de haber salvado una vida. «Nuestro inquilino sobrevivió y ahora vive en una residencia de ancianos», relata el electricista. «Uno de los sanitarios me dijo que el hombre habría sobrevivido como mucho dos o tres minutos más». Por su valiente intervención, Bülbül recibió en 2025 la Medalla de Rescate del Estado alemán de Renania del Norte-Westfalia. 🇩🇪

TERMINA ESTA FRASE

Los niños de hoy deberían...

BÉLGICA
Ser liberados de
sus móviles.

AD GOLTSTEIN

MÉXICO
Vivir sin miedo,
con cariño y amor.

VERÓNICA CABELLO

FRANCIA
Pasar más tiempo
con los mayores.

SIDONIE CORABŒUF

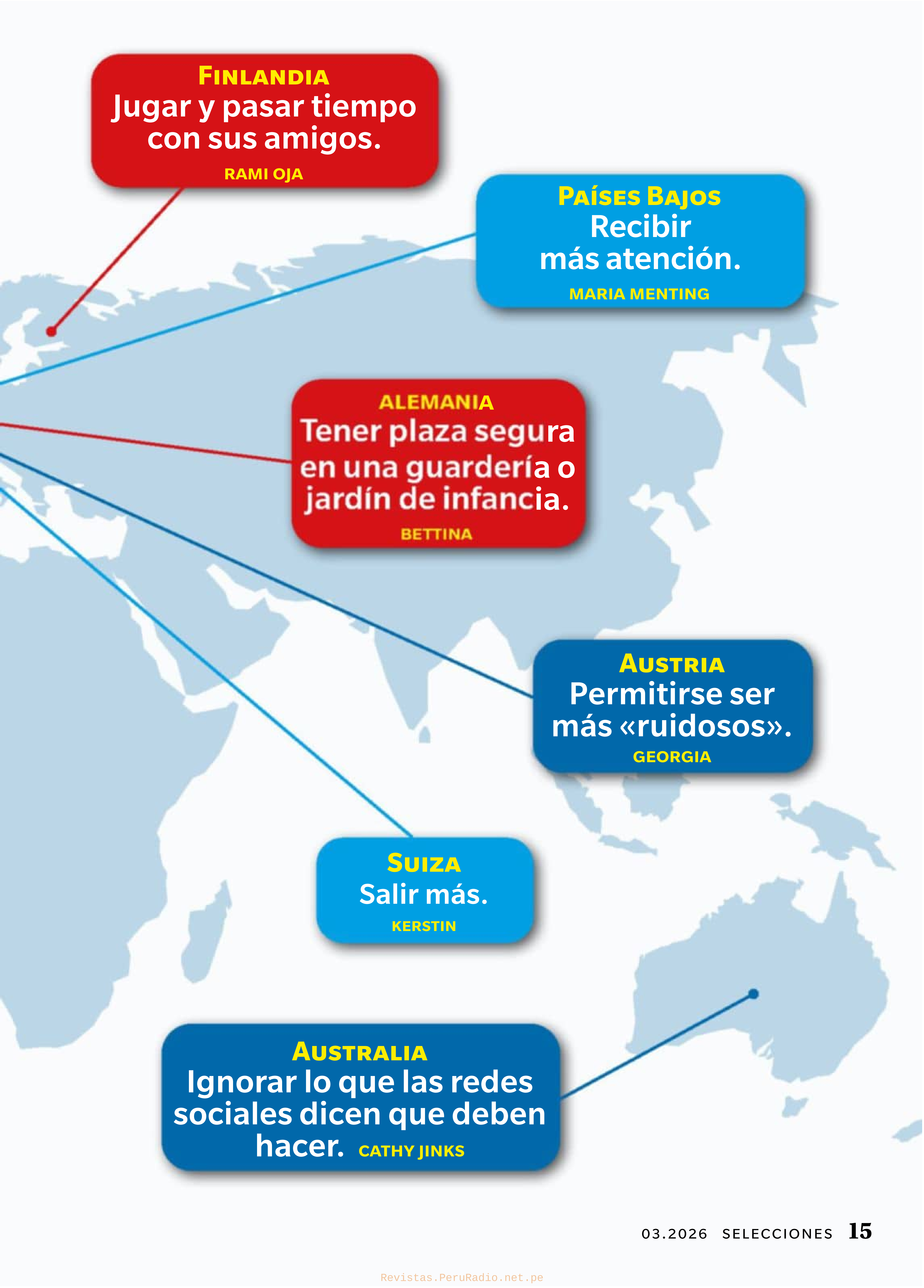
ECUADOR
Leer más.

NORMA ESPINOZA

ESPAÑA
Seguir siendo niños
todo lo que puedan.

CAMILO SANTA CRUZ

(MAPA) GETTYIMAGE/PHYSICX



FINLANDIA

Jugar y pasar tiempo
con sus amigos.

RAMI OJA

PAÍSES BAJOS

Recibir
más atención.

MARIA MENTING

ALEMANIA

Tener plaza segura
en una guardería o
jardín de infancia.

BETTINA

AUSTRIA

Permitirse ser
más «ruidosos».

GEORGIA

SUIZA

Salir más.

KERSTIN

AUSTRALIA

Ignorar lo que las redes
sociales dicen que deben
hacer.

CATHY JINKS

Manos Unidas
CAMPAÑA CONTRA EL HAMBRE

Declara la
GUERRA *al*
HAMBRE

manosunidas.org
900 811 888 - bizum 33439

#AlimentaLaPaz
ÚNETE Y COLABORA



SALUD

Reader's Digest
BIENESTAR CUERPO & MENTE



Cuando la cabeza arde

*Cefalea en racimos,
una dolencia intensa
con ataques frecuentes*

Natalia Ferreyra

MIGUEL ÁNGEL DE PASCUAL, madrileño de 30 años, sufrió un fortísimo dolor de cabeza de manera repentina en una comida con amigos en un restaurante un día de tormenta de comienzos de otoño, hasta el punto de que lo tuvieron que llevar a su casa.

“Era el dolor más intenso que jamás hubiera imaginado. Tomé cinco analgésicos muy potentes y no sirvieron de nada. Estuve cuatro horas encerrado en una habitación. Y el dolor desapareció tan rápido como había llegado”, cuenta. La sensación que recuerda hoy “es como si te metieran un cuchillo ar-

diendo por un ojo hasta llegar a tu cerebro y empezaran a moverlo dentro, destruyéndolo”, explica.

De Pascual, hoy de 67 años y presidente de la Asociación Española de Cefaleas en Racimos y miembro del equipo de dirección de la Asociación Internacional para Pacientes Cluster Headache Community TAC, señala que la percepción del dolor de aquel primer ataque es similar a la que manifiestan la mayoría de los pacientes que sufren

ES LA CEFALEA PRIMARIA MÁS INVALIDANTE.

cefalea en racimos (CR), una patología que afecta a una de cada 1.000 personas en el mundo. Suele aparecer en un lado del cráneo, con un dolor intenso y punzante, como una quemazón alrededor de los ojos. A veces se manifiesta como pequeñas “descargas” que varían en repetición. Este tipo de cefalea primaria es la más invalidante y afecta sustancialmente la calidad de vida. Según la International Headache Society, pueden presentarse hasta ocho ataques al día.

Según una estimación de la Sociedad Española de Neurología (SEN), en España, actualmente unas 50.000 personas sufren esta enfermedad y un 20% de ellas la padece de forma crónica. En su mayoría la sufren hombres de mediana edad, aunque en las últimas décadas se observa un aumento rela-

tivo en mujeres, probablemente asociado a un mayor reconocimiento clínico y a cambios en factores de riesgo.

Origen y síntomas

La Clasificación Internacional de Cefaleas la describe como la más conocida entre las llamadas trigémino-autónómicas. Las crisis de dolor tienen una duración corta, de entre 15 y 180 minutos por ataque, pero con episodios recurrentes. Además del dolor, suele acompañarse de lagrimeo, congestión nasal, caída parcial de un párpado o tensión en una zona lateral de la cabeza. A diferencia de la migraña, quienes la sufren pueden sentir una agitación psicomotora que los lleva a moverse en lugar de necesitar reposo.

Se habla de “racimos” porque, como la raíz de un árbol o un manojo de uvas, las crisis ocurren en grupos que pueden suceder varias veces al día durante semanas o meses, con una marcada periodicidad circadiana o estacional debido a su vínculo con el hipotálamo.

La enfermedad puede ser episódica, con racimos de entre 7 días y un año, separados por remisiones de al menos 3 meses, o crónica, en la que los períodos libres de dolor duran menos de 3 meses al año.

Aunque se desconocen las causas exactas, fumar o haber fumado en el pasado, el consumo de alcohol y padecer algún trastorno del sueño son algunos de sus factores de riesgo. La evidencia también indica la susceptibilidad genética y factores ambientales.



Diagnóstico y tratamiento

Aunque la cefalea en racimos es una enfermedad muy característica, no siempre se reconoce a la primera. De Pascual asegura que, en su caso, el proceso hasta conseguir un diagnóstico correcto “fue una tortura, más de 8 años y más de diez visitas a neurólogos”. En España, según la Sociedad Española de Neurología, más de la mitad de los pacientes recibe diagnósticos erróneos antes de llegar al correcto, y el proceso puede tardar cerca de tres años. En Europa, los retrasos suelen ser aún mayores.

Cuando aparece un ataque, el objetivo es cortar el dolor lo antes posible. Las dos herramientas con mejor evidencia científica son:

- ◆ Oxígeno puro, administrado con una mascarilla especial, que puede aliviar el ataque en pocos minutos.

- ◆ Sumatriptán en inyección, un medicamento de acción rápida que se usa cuando no hay problemas cardiovasculares.

Además de tratar cada ataque, es importante prevenir que vuelvan los episodios durante semanas o meses. Para eso, los especialistas suelen recetar verapamilo, un relajante de los vasos sanguíneos que ayuda a reducir la frecuencia de los ataques y requiere controles médicos para su ajuste gradual. Los corticoides también pueden servir como “puente” mientras el tratamiento preventivo empieza a hacer efecto, usados solo unos pocos días.

En los casos más complejos existen opciones como el litio, ciertos medicamentos anticonvulsivos o técnicas modernas de estimulación nerviosa.

La clave es un diagnóstico temprano y el acceso a tratamientos adecuados. Por esa razón, surgen asociaciones de pacientes como la que coordina De Pascual. “Damos apoyo e información a todos los pacientes con CR. Ante el gran vacío de conocimiento existente en la sociedad médica, a veces, somos nosotros, los pacientes, los que debemos tomar las riendas”.

Noticias DEL
**MUNDO DE
LA MEDICINA**
Bonnie Munday



DIETA JAPONESA CONTRA LA DEPRESIÓN

Un reciente estudio a gran escala sobre los hábitos alimenticios de los trabajadores japoneses de cinco empresas —mayoritariamente hombres, con una edad media de 42 años— ha revelado que quienes seguían dietas tradicionales japonesas, tenían hasta un 20% menos probabilidades de mostrar síntomas de depresión frente a quienes no lo hacían. Una dieta rica en pescado, soja y verduras es buena para la salud física, pero los investigadores señalaron que alimentos como las algas, que contienen folato, ayudan a producir serotonina y dopamina, neurotransmisores

asociados con el bienestar, mientras que los antioxidantes presentes en el té verde y el miso, pueden ayudar a reducir el estrés oxidativo en el cerebro. Además, es posible que el umami, característico de la cocina japonesa, estimule el sistema nervioso parasimpático, contribuyendo a la estabilidad mental.

Avances en la detección temprana del cáncer

Un nuevo análisis de sangre capaz de detectar más de 50 tipos de cáncer, tres cuartas partes de los cuales no cuentan con un programa de cribado, como el de páncreas y ovario, podría cambiar su forma de diagnóstico. En un ensayo reciente del test Galleri, que detecta ADN canceroso desprendido de un tumor, se analizó la sangre de 25.000 estadounidenses y canadienses sin síntomas durante al menos un año. Entre aquellos en cuya sangre se detectó una “señal de cáncer”, más del 60% fueron finalmente diagnosticados. Entre quienes no mostraron señal, el cáncer se descartó posteriormente en un 99,6% de los casos. Se esperan los resultados de un ensayo mayor con 140.000 personas en Reino Unido en 2026.

¿Qué mató al ejército de Napoleón?

En 1812, Napoleón Bonaparte dirigió a más de medio millón de hombres

hacia Rusia. Seis meses después, en una histórica retirada, solo una parte sobrevivió. Durante mucho tiempo, la muerte de tantos soldados se atribuyó a las batallas, el hambre, el crudo invierno y el tifus. Sin embargo, un estudio reciente del Instituto Pasteur de París encontró dos tipos de bacterias no documentadas en los restos de ADN de los soldados. Ambas infecciones pueden provocar fiebre, agotamiento y problemas digestivos, agravado por de el y mala higiene. Comprender cómo se propagaban las enfermedades en el pasado puede ayudar a combatir las hoy.

Paracetamol y autismo

En 2025, el Gobierno de Trump indignó a la comunidad médica al afirmar que el paracetamol causaba autismo si se tomaba durante el embarazo. Los investigadores advirtieron que esto podría disuadirlas de recurrir a la opción de analgésico más segura. La revista *BMJ* comenzó a publicar los resultados del estudio más completo de la evidencia existente, concluyendo que no existe un vínculo causal. Los estudios previos que sugerían esa relación eran de poca calidad, al no descartar factores como el riesgo genético y no explicarlo.

Las mejores mascotas para la salud cognitiva

Sabemos que tener una mascota puede reducir la soledad y mejorar el estado de ánimo. Un estudio suizo demuestra que las mascotas también pueden favorecer la función cognitiva en los humanos. Investigadores de Ginebra recopilaron datos durante casi dos décadas sobre los dueños de mascotas mayores de 50 años. Analizaron la función ejecutiva (a través de la fluidez verbal) y la memoria episódica (con pruebas de memoria). Los resultados mostraron que los dueños de perros o gatos experimentaban un deterioro cognitivo más lento que quienes no tenían mascotas o tenían peces o aves. Una explicación podría ser la mayor interacción física y conexión emocional con perros y gatos. 🐾



GAJES

DEL
oficio



“Y este es un crucigrama que aún estoy tratando de resolver”.

Al comienzo de su clase en un jardín de infancia, mi amiga les dijo a sus alumnos:

—Creo que hoy tendremos que quedarnos en el aula durante el recreo, porque estaba lloviendo cuando venía al trabajo.

Eso hizo que uno de sus alumnos levan-

tara la mano y preguntara:

—¿Y dónde trabajas?

—TRISHA SCHELBLE,
EEUU

Estas conversaciones reales fueron compartidas por entrevistadores de Recursos Humanos.

• Pregunta: Cuéntenos un problema que

haya tenido con un colega y cómo se resolvió.

• Respuesta: El problema era que nos odiábamos, y la solución fue la violencia, que acabó con el despido de ambos.

• Pregunta: Descríbase en tres palabras:

• Respuesta: Alto, moreno y atractivo.



COCINA

Fasolada

Un ancestral guiso vegetariano, sencillo pero muy nutritivo, alma de la gastronomía griega

Mercedes Domínguez

SU ORIGEN, se remonta a la Antigüedad clásica y armoniza a la perfección con la dieta mediterránea, gracias a su composición a base de verduras y legumbres, con el indispensable aderezo del aceite de oliva. Comida humilde pero exquisita, la cocinaban los campesinos y se la ofrecían al dios Apolo durante la festividad otoñal de la *Pyanopsia*, cuyo nombre deriva de “pyanos” (alubia) y

“hepsein” (hervir). Una receta cargada de tradición, que ha pasado de padres a hijos hasta convertirse hoy en día en el “plato nacional” de Grecia, aunque con menor proyección internacional que otras especialidades del país.

Sabor y tradición van de la mano en la fasolada. Gran parte de su éxito reside en su sencillez, tanto en la elaboración como en la composición, sin que esto suponga una merma en su calidad ni en sus cualidades nutricionales. Su excelencia radica en la honestidad de sus ingredientes y en la habilidad del cocinero para administrar sabiamente los matices de cada uno de ellos. Es un plato económico, consistente y saludable, que cubre parte de las necesidades nutricionales diarias. Es un ejemplo perfecto de la dieta *plant-based*, apta para vegetarianos y devotos que no deseen romper el ayuno religioso.

Por todo ello, la fasolada se ha perpetuado en la gastronomía griega, tanto en

los hogares más humildes como en los restaurantes más selectos o en las *tavernas* más populares. Ya sea en su versión clásica o modernizada –con aditivos como el aceite infundido, las hierbas silvestres, la reducción de tomate asado o ingredientes ecológicos), esta sopa es también símbolo de solidaridad y supervivencia. Da igual en qué lugar de Grecia se consuma o qué variantes se introduzcan, la fasolada es para todos, como sugieren los dichos populares que aluden a la generosidad y la fraternidad que simboliza este plato.

Aunque algunos le añaden carne (chorizo o salchichas), la versión original es completamente vegana, pero puede cambiar de color: roja (*kokkini*) gracias al tomate; blanca (*lefki*), en la zona insular; o picante (*pikántiki*), si lleva guindilla o pimentón. Cada familia aporta su toque personal modulando la textura: sopa ligera para días fríos o guiso espeso como plato único. 🍲

Preparación

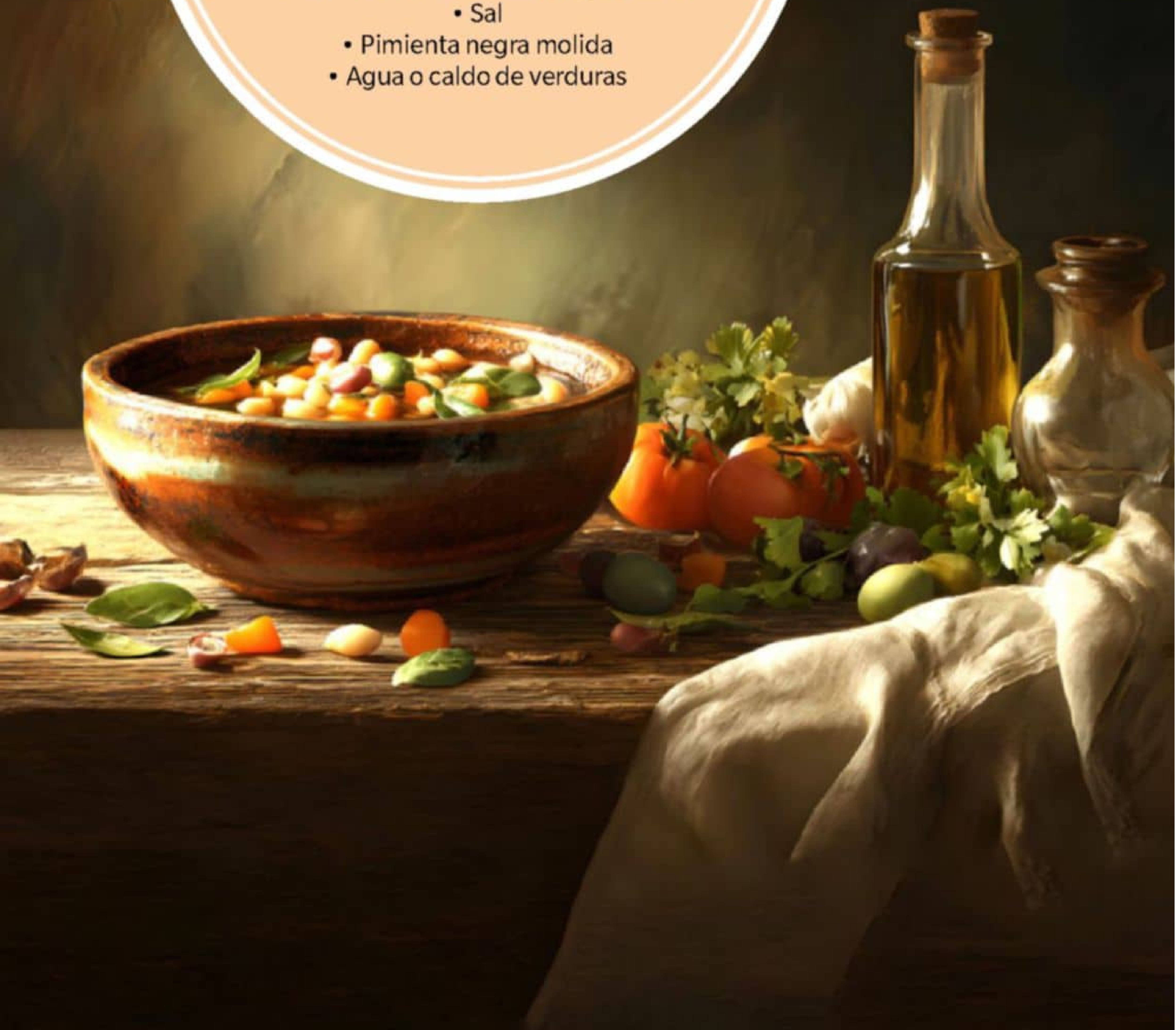
1. Poner previamente en remojo las alubias durante 12 horas.
2. En el momento de cocinar, lavarlas, escurrirlas y echarlas en una cacerola u olla amplia.
3. Pelar las cebollas, raspar las zanahorias y lavar el apio y los tomates. Trocear todo y añadir a la olla con las alubias.
4. Cubrir con agua o caldo y echar la sal, la pimienta, el aceite y, si se desea, el laurel y la media cayena.
5. Poner a fuego fuerte y desespumar un par de veces para quitar los residuos que floten.
6. Tapar la olla y cocer durante 35 minutos (si es una olla rápida) o 2 horas, si es convencional. En este caso, es mejor mantener una intensidad media-baja para que el guiso se haga a fuego lento y así conseguir una textura aterciopelada.
7. Cuando las alubias estén tiernas, rectificar la sazón y servir muy caliente añadiendo un chorrito de aceite.

Ingredientes

4 PERSONAS

TIEMPO: 50 MINUTOS/2H Y 15 MINUTOS

- 400 g de alubias blancas secas
 - 1 cebolla grande
 - 2 zanahorias
 - 2 ramas de apio
- 2 o 3 tomates maduros pelados y picados (o 200 g de tomate triturado)
- 1 hoja de laurel y ½ pimienta cayena (opcional)
 - 60 ml de aceite de oliva virgen extra
 - Sal
 - Pimienta negra molida
 - Agua o caldo de verduras



Grafitis por todas partes

Natalia Alonso

1 EL GRAFITI EXISTÍA mucho antes de que hubiese una palabra para nombrarlo. Las pinturas rupestres son una buena muestra de ello. Desde sus inicios en las cavernas no ha dejado de evolucionar, hasta llegar a el grafiti actual basado en *tagging* (firma del grafitero), las pompas, que son letras infladas, o el *stencil*, que utiliza plantillas.

2 EL TÉRMINO GRAFITI deriva de la palabra italiana “graffiti”, plural de “graffito”, que significa rayado o arañado. El Diccionario de la Lengua Española de la RAE lo define como una “firma, texto o composición pictórica realizados generalmente sin autorización en lugares públicos, sobre una pared o superficie resistente”.

3 LOS ROMANOS DEJARON muestras de grafitis en todos los lugares por los que pasaron. El ejemplo por excelencia son los restos encontrados en la ciudad de Pompeya, que gracias a la erupción del Vesubio se han podido conservar. También se han encontrado en la ciudad maya de Tikal, en Centroamérica, así como grafitos medievales en España o en iglesias inglesas.

4 EL GRAFITI EN la Edad Media encuentra numerosas inscripciones en las iglesias. Matthew Champion, autor de “Medieval Graffiti, The Lost Voices of England’s Churches”, da voz a los grafiteros secretos: desde el señor feudal y el párroco hasta los mismos constructores de las iglesias.

5 EN LA ALTA EDAD MEDIA, la mayor parte de la gente era analfabeta, razón por la que muchos grafitis de la época no reproducían palabras o textos, según recoge el proyecto Graffiti Medieval de Lincolnshire. Dominaban los símbolos, que por su carácter mágico supuestamente alejaban el mal o propiciaban el bien, como las cruces, los pentagramas o los llamados *daisy wheels*, unos círculos con pétalos en su interior.

6 EN LOS AÑOS 60 comienza la historia del grafiti moderno. Este fenómeno se originó en

Filadelfia, cuando un adolescente llamado Darryl McCray, considerado el precursor del grafiti moderno, bombardeó todos los lugares posibles de la ciudad con la palabra “CornBread”, un apodo que le venía de su época en un reformatorio.

7 POCO DESPUÉS, el movimiento *underground* dio un salto a la ciudad de Nueva York, que se llenó de grafitis de un tal Taki 183, un adolescente de origen griego llamado Dimitraki, que estampó su firma con el diminutivo griego de Demetrius y el número de su calle en Manhattan.

8 LOS AÑOS 80 son una época dorada para la historia del grafiti y se expande a las principales ciudades europeas. París se consagra como su cuna, con artistas urbanos como Blek le Rat, cuyas obras influenciaron al misterioso artista callejero británico Banksy, y a grafiteras como Miss. Tic o Miss Van, que ponen el foco en el papel de la mujer, tanto en el arte como en la sociedad. En España, Muelle se estableció como el pionero del grafiti en Madrid.

9 EL GRAFITI SE caracteriza por letras y símbolos elaborados, mientras que el Street Art surgió como una extensión del grafiti en la década de 1970 y 1980, influenciado por movimientos artísticos como el

pop art y el arte conceptual, con obras de arte más elaboradas y conceptualmente complejas, que a menudo incorporan elementos de diseño, humor, crítica social y surrealismo.

10 ENTRE 2006 Y 2015, Javier Abarca, artista e investigador pionero del grafiti español, impartió la primera asignatura sobre grafiti y arte urbano en la Universidad Complutense de Madrid.



11 LA FERIA ITINERANTE Unlock Book Fair en una celebración imprescindible de la cultura del grafiti desde su primera edición en Barcelona, en 2016. El alcance del proyecto se expandió rápidamente para incluir eventos derivados en ciudades como México y Moscú.

12 EN 2016 se creó un mapa *online* para compartir fotos de arte urbano. Street Art Cities, hoy en más de 2.500 ciudades del mundo, tiene una comunidad de miles de cazadores, artistas, representantes municipales y amantes del arte urbano. En 2024, se eligió por votación popular como Mejor Mural del Mundo “Charanguista andino”, del chileno Cristóbal Persona, en Fene (La Coruña), y en Fuenlabrada (Madrid), el mural “Niños perdidos”, de Murfin, acaba de ser elegido el tercer mejor mural del mundo 2025.

13 UNA DE LAS características de los grafitis es la clandestinidad. Pero debes saber que es legal pintar un grafiti si se cuenta con permiso del propietario de su ubicación. Si no es así, podrías incurrir en una infracción administrativa si no causa daños graves, pero si genera daños considerables o se hace en bienes protegidos puede ser constitutivo de delito. Hay espacios autorizados para hacer grafitis, como en Madrid, Barcelona o Valencia. 🇪🇸

CITAS CITABLES

Una barra de pan de centeno se eleva sobre sí misma, volviéndose más ligera a medida que ocupa más espacio en el mundo. En los seres humanos, lo llamamos envejecimiento. En el pan, fermentación.

OCEAN VUONG,
POETA Y ESCRITOR ESTADOUNIDENSE, NACIDO EN 1988, EN EL LIBRO EL TIEMPO ES LA MADRE

QUIERO CENTRARME EN CÓMO PUEDO INFLUIR POSITIVAMENTE EN MI ENTORNO, PARA QUE CUANDO MI TIEMPO EN ESTE MUNDO LLEGUE A SU FIN, LA GENTE ME RECUERDE POR TODAS LAS COSAS BUENAS QUE HE LOGRADO.

NOORA LOUHIMO, *CANTANTE FINLANDESA, NACIDA EN 1988, EN ANNA MAGAZINE*

El dinero no es algo por lo que valga la pena vivir,
pero hace que la vida sea más valiosa.

GEORGES VAN ACKER, *POETA BELGA (1919-2003)*

*Cuando empecé a tomar conciencia de las dimensiones del Universo
sentí vértigo. Esta profesión te da cierta perspectiva y
ayuda a tomarte las cosas con más filosofía.
Somos tan poquita cosa en esta gran inmensidad...*

JULIA DE LEÓN,
*ASTROFÍSICA Y RESPONSABLE DE DEFENSA PLANETARIA DE LA AGENCIA ESPACIAL
EUROPEA (ESA) PARA ESPAÑA, NACIDA EN 1977, EN MUJERES A SEGUIR*



**Siempre llevas contigo tus orígenes.
Pero eso no tiene por qué ser una carga
a lo largo de tu vida. Es importante
convertir una carga en sustento. En
experiencia de la que puedas nutrirte
a lo largo del viaje de tu vida.**

ULLA HAHN, *ESCRITORA ALEMANA NACIDA EN 1946*



© 2025 LIONEL HAHN/GETTY IMAGES

La actriz Demi Moore habla sobre el envejecimiento, los regresos y la codicia en Hollywood.

Llena de gratitud

Rüdiger Sturm

Pocas estrellas femeninas actuales gozan de un aura como la de Demi Moore: esta mujer de 63 años fue ídolo adolescente en la década de 1980 y una superestrella de la década de 1990. Fue la primera mujer de la industria cinematográfica en cobrar diez millones de dólares (por *Striptease*) y, a los 62 años, tuvo una nominación al Óscar. Cuando se la conoce en persona, sorprende lo frágil y delgada que parece.

READER'S DIGEST: *¿Cómo está hoy?*

DEMI MOORE: Genial, solo tengo un poco de frío.

Se podría decir que su carrera también se había enfriado un poco hasta que en 2024 celebró su regreso con «La sustancia» y obtuvo su primera nominación a un Óscar.

Cada uno de nosotros tiene que superar sus propios retos, pero todos sabemos que todos estos problemas también son oportunidades para crear algo nuevo adecuado para ti.

El envejecimiento podría ser uno de esos retos. El año pasado apareció en la serie «Landman, un negocio crudo», en la que alguien le dice a su personaje: «Eso es un juego para mujeres jóvenes». ¿Ha vivido también esa experiencia?

Fue un proceso gradual. A medida que te haces mayor, te van dejando de lado, por así decirlo. Te empujan a papeles secundarios, a papeles de carácter. Pero esta desigualdad no solo afecta a actores y actrices. Ahora se está tomando más conciencia de este problema. En mi sector, esto ha llevado a que se contrate a más mujeres de todas las edades. Por otro lado, las redes sociales lo complican todo. Crean una mayor presión sobre cómo hay que verse, porque uno se compara constantemente con los demás.

¿Lo hace?

Ya no. Pero hubo un tiempo en el que me guiaba por la opinión de los demás y me presionaba mucho en ese sentido.

Se convirtió en una estrella en la década de 1990. ¿Era consciente de lo que le esperaba al pasar de los 40?

Cuando eres joven, no piensas mucho en el futuro. Queda muy lejos. Si al-

DEMI MOORE

Nació el 11 de noviembre de 1962 en Nuevo México (EEUU) y creció en un entorno familiar desestructurado. Tras sus primeros papeles en televisión, alcanzó el éxito en 1985 con *St. Elmo's Fire*. Entre sus mayores éxitos se encuentran *Ghost* (1990) y *Una proposición indecente* (1993). En la década de 2000, su carrera se tranquilizó. En 2025 recibió un Globo de Oro y una nominación al Óscar como mejor actriz protagonista por el drama de terror *La sustancia* (2024). Se ha casado tres veces, entre ellas con Bruce Willis (1987-2000), con quien tiene tres hijas, y con Ashton Kutcher (2005-2013). Durante décadas se ha especulado sobre si se ha sometido a operaciones de cirugía estética y, en caso afirmativo, a cuáles.

guien te hubiera dicho entonces «Algún día tendrás arrugas», no habrías podido imaginar cómo sería eso. Como mucho, habrías pensado «A mí no me va a pasar».

¿Y?

A mí me pasó (risas).

¿Qué significa para usted volver a ser aclamada?

Estoy inmensamente agradecida. También por poder volver a trabajar con tantos compañeros y compañeras maravillosos. Es simplemente una alegría.



En *Ghost* (1990), Demi Moore con Patrick Swayze (centro) y Whoopi Goldberg (izquierda).

Ya hemos hablado de la discriminación que sufren las actrices mayores. ¿Se podría decir que la industria cinematográfica es, en general, brutal?

Yo lo diría así: en Hollywood hay mucho dinero en juego, como en otros sectores. Por lo tanto, para los directivos, los intereses comerciales son lo primero. Es decir, las ganancias son más importantes que las personas que trabajan aquí. Ese es el desafío al que nos enfrentamos todos.

¿Cómo afronta este reto?

Si es necesario, hay que luchar. Por eso, hace dos años, tuvimos la huelga del sindicato de actores.

¿En la que usted participó??

Por supuesto. Nos unimos todos para proteger los intereses de nuestros compañeros frente a los especuladores.

Hay un compañero al que probablemente quiera proteger especialmente: su exmarido Bruce Willis, que padece demencia frontotemporal. ¿Qué puede hacer por él?

Existe una asociación llamada *Association for Frontotemporal Degeneration* que se dedica precisamente a esta enfermedad. El año pasado organizamos la gala benéfica *Soho Sessions* con el objetivo de llamar la atención sobre este tema y, al mismo tiempo, rendir homenaje a Bruce.

Sin embargo, él no pudo participar debido a su enfermedad.

Es cierto, pero hemos organizado un programa con muchas cosas que le gustan. Todas las personas a las que invitamos acudieron. Keith Richards tocó música. Si Bruce hubiera podido estar allí, le habría encantado. Fue maravilloso. 💎



VISCOSO, REPUGNANTE ...¿O ÚTIL?

*LARVAS PARA CICATRIZAR HERIDAS,
SANGUIJUELAS CONTRA EL DOLOR: CUÁNDO
PUEDE AYUDAR EL TRATAMIENTO
CON ANIMALES*

Lisbeth Schröder

A finales de la década de 1980, Ronald Sherman se enfrentó a un problema. En el hospital de la Universidad de California, en Estados Unidos, este médico residente examinó a pacientes que sufrían heridas crónicas. Sus colegas recurrían a diversos medicamentos, pero con un éxito limitado.

Fue entonces cuando a Sherman se le ocurrió una idea. Por sus estudios de entomología sabía que los médicos de épocas anteriores habían recurrido, en casos como esos, a un remedio poco común: las larvas de mosca. Sherman quería probar en sus pacientes si las larvas eran realmente tan efectivas como describían los registros históricos. Propuso a su profesor un estudio piloto. Uno que acabaría haciendo historia en la medicina.

Las larvas representan, en cierto modo, el regreso de numerosos animales a la medicina, muchos de los cuales habían caído casi en el olvido. En todo el mundo, los científicos investigan nuevas terapias con cucarachas, sanguijuelas y caracoles.

LARVAS

Culturas como la maya ya reproducían larvas de mosca sobre vendajes empapados en sangre de vaca. Con estos tejidos trataban posteriormente las heridas. Incluso en tiempos de guerra, los médicos observaron repetidamente efectos curativos en soldados cuyas heridas habían sido infestadas por moscas.

Sin embargo, y sobre todo a partir de la producción industrial de la penicilina en 1944, las larvas medicinales fueron cayendo en desuso. Como en la década de 1980 nadie las criaba, Ronald Sherman decidió hacerlo él mismo para su estudio piloto.

Primero recogió los animales al aire libre y luego los dejó crecer en cubos con carne en descomposición hasta que se transformaron en pupas y emergieron como moscas. Cuando finalmente a Sherman le fue asignado un laboratorio clínico para sus experimentos, recolectó las larvas de hígado de res en descomposición. Esto provocó bastante rechazo por parte de los colegas con los que compartía el laboratorio. Pero ni siquiera cuando fue trasladado a un laboratorio más pequeño y, finalmente, a un almacén, se dejó desanimar.

En 1990 llegó el momento decisivo: el médico había aislado y reproducido la mosca dorada, conocida científicamente como *Lucilia sericata*, como la candidata más prometedora. A continuación, aplicó vendajes con larvas sobre heridas crónicas de pacientes.

Tras dos o tres días, retiró los vendajes y pudo observar “resultados impresionantes”. Se había eliminado una cantidad considerable del tejido muerto de la herida, y debajo comenzaba a crecer piel sana.

¿Son realmente tan efectivas las larvas como afirma Sherman? Esto es lo que se sabe: los animales especialmente criados consumen el tejido muerto, eliminan las bacterias de la



El tratamiento con sanguijuelas no ha sido autorizado hasta hace muy poco.

herida mediante una secreción rica en enzimas y estimulan la regeneración de la piel.

Hoy en día, las larvas suelen colocarse sobre la zona afectada del cuerpo dentro de una especie de bolsita cerrada, similar a una bolsa de té. Incluso a través de la fina tela, pueden limpiar rápidamente el tejido, explica Rosalyn Thomas, especialista en pies del Swansea Bay University Health Board, en Reino Unido. Desde hace más de dos décadas trata a pacientes con la ayuda de estas pequeñas criaturas.

Las larvas también se consideran una posible solución frente a la creciente resistencia de las bacterias a los antibióticos: su secreción descompone la capa mucosa que rodea y protege a algunos patógenos y crea un entorno

ácido. De este modo, los microbios, por así decirlo, se disuelven.

Todavía está por ver hasta qué punto pueden realmente sustituir o complementar a los antibióticos. Porque ellos mismos presentan un problema relacionado con la resistencia: de la bacteria intestinal *Escherichia coli*, por ejemplo, algunos especímenes sobreviven al tratamiento con larvas. Por ello, los investigadores se pronunciaron a favor de aplicar esta terapia animal únicamente en combinación con otros medios, como los antibióticos.

SANGUIJUELAS

Pero no solo las larvas están cobrando importancia en la medicina. Recientemente, un conocido desde hace mucho

tiempo en las prácticas curativas ha sido autorizado para tratamientos médicos: la sanguijuela.

Cuando los animales se adhieren por primera vez a su pie, Kai Uwe Meding todavía duda. Desde hace seis años padece un síndrome de dolor complejo. Por eso le resulta difícil subir escaleras, y caminar distancias largas lo agota. Tras muchos tratamientos infructuosos, su terapeuta del dolor le propuso el uso de sanguijuelas. Se dice que la saliva de estos animales tiene, entre otros efectos, propiedades analgésicas.

Cuando el parásito se pega a la piel, se produce una herida con forma de estrella. «Si alguien nos causara una lesión así con un cuchillo, lo sentiríamos como algo doloroso», explica el biólogo Jan-Peter Hildebrandt, de la Universidad de Greifswald. «Sin embargo, apenas se percibe la mordedura de la sanguijuela». Las sustancias pre-

sentes en la saliva del animal también suprimen la aparición del dolor.

En la primera aplicación, una enfermera le coloca un manguito para medir la presión arterial, le lava el pie y coloca las sanguijuelas sobre la piel. Algunas se adhieren, chupan y se llenan de sangre. Al cabo de un tiempo, se desprenden por sí solas.

En ese momento, Meding no percibe una mejoría clara de sus molestias. A continuación, la terapeuta le coloca las sanguijuelas en el talón. Meding siente un leve pellizco, nota cómo la musculatura se relaja y el dolor disminuye. Tras ello, durante un tiempo puede subir escaleras con mayor facilidad y caminar distancias más largas. Desde entonces, se ha sometido al tratamiento en cuatro ocasiones.



Las pruebas de laboratorio muestran que las larvas de la mosca dorada favorecen la cicatrización.

Pero no todas las aplicaciones de estos chupasangres resultan tan exitosas: en caso de un manejo inadecuado, advierte el biólogo Hildebrandt, en algunos casos pueden producirse infecciones. Por ejemplo, si no se espera a que las sanguijuelas se desprendan por sí solas y se intenta arrancarlas de la piel, parte del contenido de su estómago puede llegar a la herida e infectarla.

Según Hildebrandt, las sanguijuelas también se utilizan en trasplantes de piel. Al aliviar la congestión en los vasos sanguíneos, el tejido trasplantado recibe una mejor irrigación y acelera la curación.

CARACOLES

Además de a las sanguijuelas, los médicos también recurren a los caracoles, que utilizan su mucosidad, entre otras cosas, para defenderse de los depredadores. Según un estudio publicado en la revista especializada *Science*, el moco de determinadas especies sirve de modelo para un adhesivo fabricado artificialmente.

Esto significa que se adhiere especialmente bien a las superficies húmedas y podría ayudar a cerrar heridas. Y en algunos salones de cosmética ya se

emplean caracoles vivos para alisar la piel y contrarrestar el envejecimiento. En un ensayo con animales se comprobó que las glicoproteínas de mucina o mucoproteínas de los caracoles hacen que la piel tratada sea más elástica.

¿Podrán, entonces, larvas, sanguijuelas y más resultar útiles para nuestra salud en el futuro? Aún quedan varios obstáculos por superar: la evidencia científica muchas veces no es muy sólida, además el derecho de patentes dificulta su aplicación, y muchas personas sienten repulsión hacia estos animales.

En 2022, algunos investigadores británicos publicaron un estudio en la revista *Journal of Wound Care* según el cual el personal de enfermería que no estaba especializado en heridas era reacio a aplicar la terapia con larvas. Pero quizá ni siquiera sea necesario que tengamos que superarnos a nosotros mismos. Tal vez en el futuro se empleen no tanto los animales como las sustancias obtenidas gracias a ellos. Así, por ejemplo, una *start-up* británica fabrica un gel a partir de enzimas de larvas que se aplica sobre las heridas.

Quizá tampoco en el futuro tendrá nadie que dejarse tratar con una sanguijuela, un caracol o una larva, y aun así pueda beneficiarse de ellos. 🐚



Sanar

Más que cualquier otra cosa, la concentración y la atención son un acto de conexión. Por eso, la concentración y la atención siempre aportan también sanación.

JULIA MARGARET CAMERON, FOTÓGRAFA BRITÁNICA (1815-1879)



¿ES HIGIÉNICO?

Abrir las puertas con el codo, no tocar las barras de sujeción... ¿hasta qué punto tiene sentido? Los expertos aclaran algunos mitos sobre la higiene

Ann-Katrin Fett

ALLÍ DONDE hay seres humanos, hay gérmenes: en nuestro cuerpo viven alrededor de 38.000 millones de bacterias. No hay que preocuparse por ello, ya que la mayoría de ellas nos mantienen sanos: “Se encargan de que no entren en el organismo bacterias extrañas”, explica la profesora Cornelia Lass-Flörl, directora del Instituto de Higiene y Microbiología Médica de la Universidad de Innsbruck, en Austria.

“En el inodoro es donde se concentran la mayoría de los gérmenes”.

Además, existen gérmenes patógenos, es decir, microorganismos potencialmente causantes de enfermedades. “Por supuesto, a través de las heces también se pueden expulsar agentes infecciosos, pero estos no se encuentran en el asiento del inodoro, sino en las aguas residuales”, aclara la experta en higiene. “Los baños suelen estar más limpios de lo que se piensa”, subraya también Markus Egert, profesor



de microbiología en la universidad Hochschule Furthwangen (Alemania). La razón: los virus y las bacterias no pueden permanecer activos durante mucho tiempo en su superficie fría y lisa. “El mito del inodoro infestado de gérmenes se debe a que las personas sienten repulsión por las heces”, explica Egert. Por eso, el inodoro suele limpiarse particularmente a fondo.

En cambio, la cocina es un auténtico paraíso para los gérmenes. A través de los alimentos, los microorganismos llegan a las tablas de cortar, los paños de cocina, el fregadero y el desagüe, y desde allí pasan fácilmente al cuerpo a través de las manos. Especialmente problemático es el estropajo de cocina: su superficie húmeda y porosa, a la que a menudo se adhieren restos de comida, constituye un caldo de cultivo ideal para salmonelas y otros patógenos. Un estudio publicado en 2017 en *Scientific Reports* demostró que en un centímetro cúbico de estropajo pueden encontrarse hasta 54.000 millones de gérmenes, una cifra difícil de imaginar.

Meter el estropajo en el microondas o en la lavadora reduce la cantidad de gérmenes, pero el efecto dura poco tiempo. “En realidad, no deberíamos usar ningún estropajo”, afirma el microbiólogo Egert, coautor del estudio. Son preferibles los cepillos para fregar o los paños de microfibra, ya que tienen una superficie menor o menos poros. El ce-

REGLAS DE HIGIENE FUNDAMENTALES

Higiene de las manos: lávate las manos cuando llegues a casa, después de usar el inodoro, antes de cocinar y de comer, después de sonarte la nariz y tras tocar animales o estar en contacto con personas enfermas. Humedece las manos y enjabónalas durante 20 segundos, luego acláralas. En los baños públicos, cierra el grifo con una toalla de papel desechable. Sécalas bien y aplica crema para evitar que la piel se agriete.

En la cocina: la carne puede contener salmonela, por lo que debe cocinarse completamente. Limpia la tabla de cortar y las superficies de trabajo y lava el paño de limpieza a 60 grados. Mantén la cocina seca, limpia el frigorífico con regularidad

pillo puede limpiarse en el lavavajillas y el paño en la lavadora. Quienes aun así no quieran prescindir del estropajo deberían dejarlo secar bien después de cada uso y sustituirlo como mínimo todas las semanas.

“En el frigorífico las bacterias mueren automáticamente.”

“Eso es definitivamente un mito”, advierte la doctora Andrea Rechenburg, del Instituto de Higiene y Salud Pública del Hospital Universitario de Bonn. “A la mayoría de las bacterias les da com-



y utiliza cepillos en lugar de estropajos. Vacía y limpia también el cubo de residuos orgánicos para evitar la aparición de moho.

Si estás enfermo: mantén la distancia con otras personas y, si es posible, quédate en casa. Si aun así utilizas el transporte público, lleva mascarilla para no contagiar a los demás. No estornudes nunca en la mano, sino en el pliegue del codo. Los pañuelos de papel deben desecharse inmediatamente después de su uso.

Lavado de la ropa: separa la colada en tres categorías: ropa normal (30–40 °C), paños de limpieza (60 °C) y ropa interior (30–60 °C). Para eliminar gérmenes, se

recomienda programar 60 grados aproximadamente en uno de cada cinco lavados. Tras el lavado, deja la puerta abierta. Limpia periódicamente las juntas y vacía el filtro de pelusas. Los desinfectantes para la ropa solo son necesarios en casos excepcionales, por ejemplo cuando un miembro de la familia padece una enfermedad altamente contagiosa.

Limpieza: utiliza los productos de limpieza según las instrucciones del envase. Emplea varios paños para las distintas zonas del hogar. Si solo dispones de uno, empieza por las áreas menos sucias. Seca las superficies y lávate bien las manos después de limpiar, aunque lleves guantes puestos.

pletamente igual que se las enfríe un poco”. El frío no detiene el crecimiento bacteriano, sino que simplemente lo ralentiza.

Especialmente persistentes son las llamadas bacterias del frigorífico, como la listeria o la salmonela, que pueden encontrarse en la carne cruda, los huevos o los productos lácteos: “Estas siguen creciendo alegremente incluso dentro del frigorífico”, advierte Markus Egert, de Furtwangen. Tampoco el congelador ofrece una protección segura: en cuanto los alimentos congelados se descongelan, la mayoría de las bacterias se reactivan.

En 2024, doce personas enfermaron de hepatitis A en los Países Bajos tras consumir arándanos congelados: la causa fue una higiene insuficiente durante el proceso de envasado.

El calor es el método más eficaz para eliminar los gérmenes: asegúrate de hervir o freír bien la carne, así como la fruta y la verdura congeladas, antes de consumirlas. Desecha a tiempo los alimentos en mal estado para evitar que los hongos del moho se propaguen en el frigorífico.

Egert señala que el frigorífico se olvida con frecuencia a la hora de limpiar: “Mucha gente limpia el inodoro



Ni siquiera el frío puede hacer frente a muchos gérmenes; por eso es importante limpiar el frigorífico con regularidad.

después de cada visita, pero no limpia el frigorífico en un año”. Por eso, cada cuatro semanas conviene vaciar el frigorífico y limpiarlo con agua y vinagre o agua con limón, incluidas juntas y desagües.

“Los picaportes de las puertas y las barras de sujeción son los mayores focos de bacterias”.

Muchas personas procuran no tocar los pasamanos o los picaportes cuando están fuera de casa. Pero ¿existe realmente un alto riesgo de infección a través de las superficies? “Nada es estéril”, subraya la experta alemana Rechenburg. “Si alguien toca un picaporte y, por ejemplo, tiene virus de la gripe en las manos, estos se transfieren a la superficie”. Sin embargo, los pasamanos y los tiradores suelen ser de metal, un entorno poco favorable para los gérmenes. “Cuando una superficie es lisa,

sin poros y seca, los patógenos no pueden sobrevivir mucho tiempo”, explica la bióloga.

Para minimizar el riesgo de contagio, Rechenburg aconseja no tocarse la cara cuando se está fuera de casa y lavarse las manos en cuanto sea posible. Durante la temporada de invierno o si estás enfermo, también se recomienda llevar mascarilla, ya que la fuente de infección más frecuente son otras personas: “En el autobús, el mayor riesgo no procede del pasamanos, sino de la persona que está a mi lado y me tose encima”, explica Markus Egert.

“Desinfectar con frecuencia el baño, la cocina y las manos es obligatorio”.

La profesora austriaca Lass-Flörl se muestra crítica con el uso de desinfectantes: “Todo se puede llevar al extremo”, afirma. “Si no estamos ante una

pandemia o una epidemia, sería muy prudente con su uso". Para la doctora, los desinfectantes pertenecen sobre todo al ámbito hospitalario, ya que su utilización en la vida cotidiana conlleva riesgos: "Pueden reseca la piel e incluso provocar reacciones alérgicas".

Además, el problema surge cuando la desinfección genera una falsa sensación de seguridad y se descuidan las medidas básicas de higiene como el lavado de manos. Por ello, los desinfectantes solo deberían utilizarse en situaciones excepcionales, por ejemplo cuando un miembro de la familia está enfermo de un patógeno altamente contagioso o tiene el sistema inmunitario debilitado a causa de una quimioterapia. Para las personas sanas, basta con lavarse bien las manos y limpiar.

Pero ¿cuál es en realidad la diferencia entre limpiar y desinfectar? "Desinfectar significa eliminar los microorganismos hasta tal punto que ya no supongan un riesgo de infección", explica Andrea Rechenburg. "Si tienes 100.000 gérmenes al principio, después de la desinfección debe quedar como máximo uno". Es decir, debe lograrse una reducción del 99,999% de virus y bacterias. "Con un detergente normal, la reducción es menor, pero aun así suficiente". Según la experta, la desinfección solo tiene sentido cuando alguien en casa está enfermo o cuando no es posible lavarse las manos, por ejemplo cuando estás fuera de casa y vas a comer: "En ese caso, un pequeño gel desinfectante resulta muy práctico".

"Es antihigiénico sentarse en la cama con la ropa de la calle."

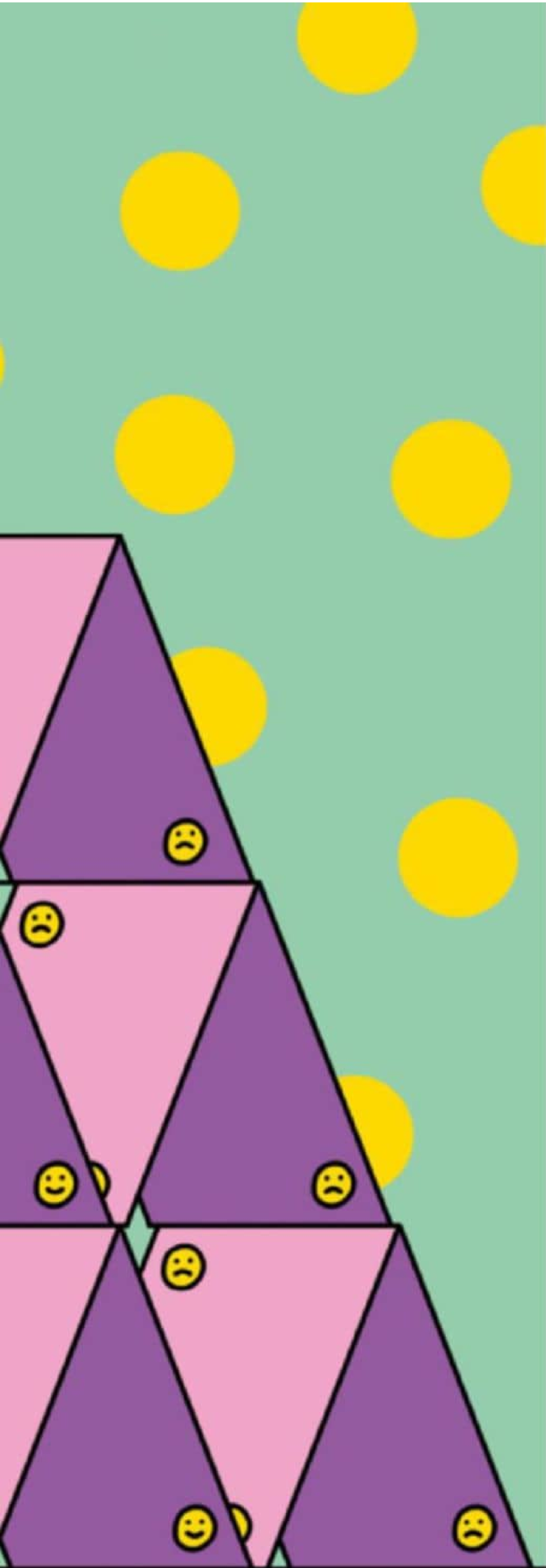
Muchas personas se cambian nada más llegar a casa: solo cuando los vaqueros se sustituyen por unos pantalones cómodos se permiten sentarse en el sofá o tumbarse en la cama. ¿Tiene sentido? "Depende mucho de lo que se haya hecho antes", opina Markus Egert. "En todo caso, la ropa de trabajo me la quitaría".

Esto se aplica especialmente a quienes tratan a diario con personas enfermas o animales, o trabajan en profesiones en las que la ropa se ensucia mucho. "Pero si he pasado todo el día en la oficina, no me cambio expresamente antes de tumbarme en el sofá", explica Egert.

En la ropa hay gérmenes, sí, pero en su mayoría son bacterias que uno mismo desprende, no patógenos. Para el microbiólogo, se trata sobre todo de una cuestión de sensación personal de higiene y de separar los ámbitos de "fuera" y "casa".

Cornelia Lass-Flörl aboga por una actitud más relajada: "Cuando dos personas se besan, intercambian millones de bacterias; ahí sí que cabría preguntarse si eso es antihigiénico. Y también a esa pregunta respondería que no, porque es simplemente una forma normal de interacción humana. Tenemos que entender que las bacterias forman parte del ser humano".





¿Cómo se consigue una buena vida? La familia y los amigos desempeñan un papel más importante que el éxito, según un experto

Construir la felicidad

Hannes Vollmuth

CADA SEMANA, medio millón de lectores esperan con interés su columna en la prestigiosa revista *The Atlantic*, y los estudiantes de la Universidad de Harvard acuden en masa a sus clases. Todos esperan que el sociólogo y autor de éxitos de ventas Arthur C. Brooks les enseñe cómo llevar una vida feliz.

PREGUNTA: *Quien esté interesado en el tema de la felicidad, no puede pasar por alto su trabajo. Perdóneme la ingenua pregunta: ¿qué tiene de complicado?*

ARTHUR C. BROOKS: Le contaré una anécdota con la que, para mí, comenzó todo. A finales de mis 40 años, estaba sentado en

un avión, de camino de Los Ángeles a Washington, y escuché por casualidad una conversación en la que un hombre, un señor mayor, probablemente de unos 80 años, le decía a su mujer que podría estar muerto, porque ya nadie se acordaba de él. Y su mujer le decía con voz angelical que eso no era cierto, pero él no se calmaba.

Me quedé conmovido e impactado cuando, al final del vuelo, me giré y vi que se trataba de uno de los hombres más famosos del mundo.

¿Quién era ese hombre?

No te lo diré, me llevaré su nombre a la tumba. Pero ha logrado veinte veces más de lo que tú y yo habremos logrado al final de nuestras vidas. Es rico y famoso. Es un verdadero héroe. Alguien que ha marcado el curso de los acontecimientos mundiales. Pero solo tiene su gloria pasada a la que aferrarse. Y ahora, con más de 80 años, su vida le parece vacía.

¿Qué cree que hizo mal??

Soy profesor en la Harvard Business School. Así que permíteme si digo que esta persona ha vivido su vida de una manera demasiado unilateral y desequilibrada, simplemente invirtiendo su tiempo en las cosas equivocadas. Como muchos otros, lo ha sacrificado todo por el éxito, con la esperanza de que este éxito le hiciera más feliz. Pero, evidentemente, no ha funcionado. La felicidad no es la



ARTHUR C. BROOKS

Profesor en la Harvard Kennedy School y en la Harvard Business School (EEUU), imparte clases sobre «Felicidad, liderazgo y emprendimiento social». Autor de éxitos de ventas como «El mejor consejo para una buena vida». Estadounidense nacido en 1964, fue trompetista clásico, pero a finales de la veintena decidió dedicarse a la carrera científica. De 2009 a 2019 fue presidente del American Enterprise Institute, uno de los *think tanks* más influyentes del mundo.

consecuencia del éxito, sino su requisito previo. Solo quien es feliz puede tener éxito. No al revés.

¿Qué estrategia de inversión le recomendaría para alcanzar la felicidad?

Apostar por las relaciones interpersonales que te satisfacen. Por la familia y los amigos, y también por la espiritualidad. Y dedicarse a un trabajo que tenga sentido y sea divertido.

Pero para mí es importante precisamente este orden. Primero vienen las relaciones interpersonales, luego el trabajo. La cuestión es que no basta con saber cómo ser feliz. También hay que orientar estratégicamente la vida en función de ello.

A los veinte años quería convertirse en el mejor trompetista del mundo.

Y a mediados de los veinte tuve que aceptar que probablemente no iba a tener una carrera como trompetista. Por cierto, en aquella época también participé varias veces en concursos de música en Múnich, pero nunca gané.

¿Cómo un trompetista fracasado se convierte en un sociólogo omnipresente en los medios de comunicación??

Después de obtener mi doctorado, a mediados de mis 30 años comencé mi segunda carrera como científico social.

Publicaba artículos como un loco y daba clases en varias universidades. Y luego, a mediados de los 40, me convertí en presidente del *think tank* «American Enterprise Institute» en Washington.

En una entrevista, dijo sobre esa época: «Me sentía solo, la relación con mi familia no era especialmente estrecha, no tenía la sensación de tener muchos amigos íntimos y me

preguntaba: ¿para qué estoy haciendo todo esto?».

En aquel momento estaba pasando por una crisis muy grave. ¿Cómo sería el resto de mi vida? Y cuando escuché la conversación en el avión, fue como una llamada de atención para mí. Y pensé: no voy a sentarme en un avión con mi preocupada mujer Esther y decirle: «Cariño, más me valdría estar muerto». Así que lo que hice fue sumergirme en la literatura científica sobre la felicidad, lo que dio lugar a mi libro *El mejor consejo para una buena vida*. Y dimití como director general de mi instituto.

¿Qué le gustaría decirle hoy al Arthur C. Brooks de 30 o 40 años?

No intentes ser especial. O, al menos, no lo intentes constantemente. La euforia desaparecerá cada vez al cabo de diez minutos. Lo que te quedará se-

rán las relaciones interpersonales que cultivas en la vida.

En la mitad de la vida, te das cuenta, lenta pero firmemente, de cómo desaparecen las propias capacidades y logros que deberían hacernos felices. Es lo que llama «la maldición de la ambición».

Ahora viene un punto extremadamente importante: lo mejor que le puede pasar a un adicto al éxito es su

LA FELICIDAD NO ES EL RESULTADO DEL ÉXITO, SINO SU REQUISITO PREVIO.

propio declive en la mitad de la vida, el inexorable deterioro de su propio brillo. Entonces él o ella tiene una razón para saltar a la segunda curva, que tiene el potencial de hacerte mucho más feliz.

¿Cuál es la primera curva?

La primera curva es la denominada inteligencia fluida, que se basa principalmente en la capacidad de innovación y concentración, así como en la memoria de trabajo. Existen numerosas investigaciones al respecto. La inteligencia fluida es increíblemente fuerte, especialmente entre las personas de 20 y 30 años.

La edad media de los fundadores de *start-ups* tecnológicas estadounidenses con una valoración de mercado de mil millones de dólares es de solo 31 años. En otras palabras: a esa edad, uno puede concentrarse incansablemente en un objetivo. Lo mismo se aplica a cirujanos, abogados, músicos, escritores, compositores, controladores aéreos e incluso electricistas.

Y entonces llegan los jóvenes y te superan.

La inteligencia fluida alcanza su punto álgido a los 39 años y luego comienza a disminuir. La mayoría de las personas piensan que sufren agotamiento,

pero probablemente se trate simplemente de cambios estructurales en el cerebro.

¿Y luego?

La buena noticia es que, a la sombra de la primera curva, se está formando una segunda curva, a la que llamamos inteligencia cristalina, que se basa más en el conocimiento, la evaluación y la experiencia. Por lo general, aumenta lentamente a partir de los 30 años, alcanza un primer pico a los 40, vuelve a subir a los 50 y luego se mantiene relativamente estable en ese nivel durante el resto de la vida, a menos que se padezca demencia.

LA FELICIDAD REQUIERE QUE UNO DECIDA CONSCIENTEMENTE IR EN SU BÚSQUEDA.

¿A mediados de los 40, todos tenemos una segunda oportunidad?

Por supuesto. Y lo más importante es que ya no se trata de la capacidad de

resolver problemas complejos a una velocidad vertiginosa o de reinventar el mundo con ideas innovadoras. En su lugar, todo gira en torno al conocimiento, al reconocimiento de estructuras y a la capacidad de transmitirlo. Así que pasamos de la curva del yo, excesivamente ambiciosa, a la curva del nosotros, más orientada a las relaciones interpersonales, como yo la llamo. Pasamos de ser adictos al éxito a ser maestros.

¿Y conoce realmente a personas que lo hayan conseguido?

¡Cientos! Esto también se puede deducir fácilmente de las biografías de personas muy exitosas. Mi héroe personal es Johann Sebastian Bach. De joven, en Lüneburg, fue un compositor famoso considerado un renovador de la música barroca. Pero, por supuesto, incluso el genio de Bach se estancó a los 50 años, mientras que su tercer hijo, Carl Philipp Emanuel Bach, desarrollaba el estilo de música clásica que su padre no pudo igualar.

¿Llegó Bach a la segunda curva?

Se enfrentaba a la decisión de amargarse como Charles Darwin o reinventarse por completo. Bach eligió la segunda opción y pasó de ser un innovador a convertirse en uno de los profesores de música más grandes e importantes de su época. Menos famoso y menos rico, por supuesto, pero inmensamente popular como cantor de la iglesia de Santo Tomás en Leipzig (Alemania), rodeado de numerosos hijos, nietos y amigos. Bach



fue realmente muy feliz en la segunda mitad de su vida.

¿Sigue trabajando en su propia felicidad?

Oh, sí. Hasta el día en que muera, seguro. Por desgracia, tengo una inclinación natural hacia este comportamiento [*dejarse dominar por el éxito, nota del editor*]. A la madre naturaleza no le importa si somos felices.

¿Y qué quiere entonces la madre naturaleza?

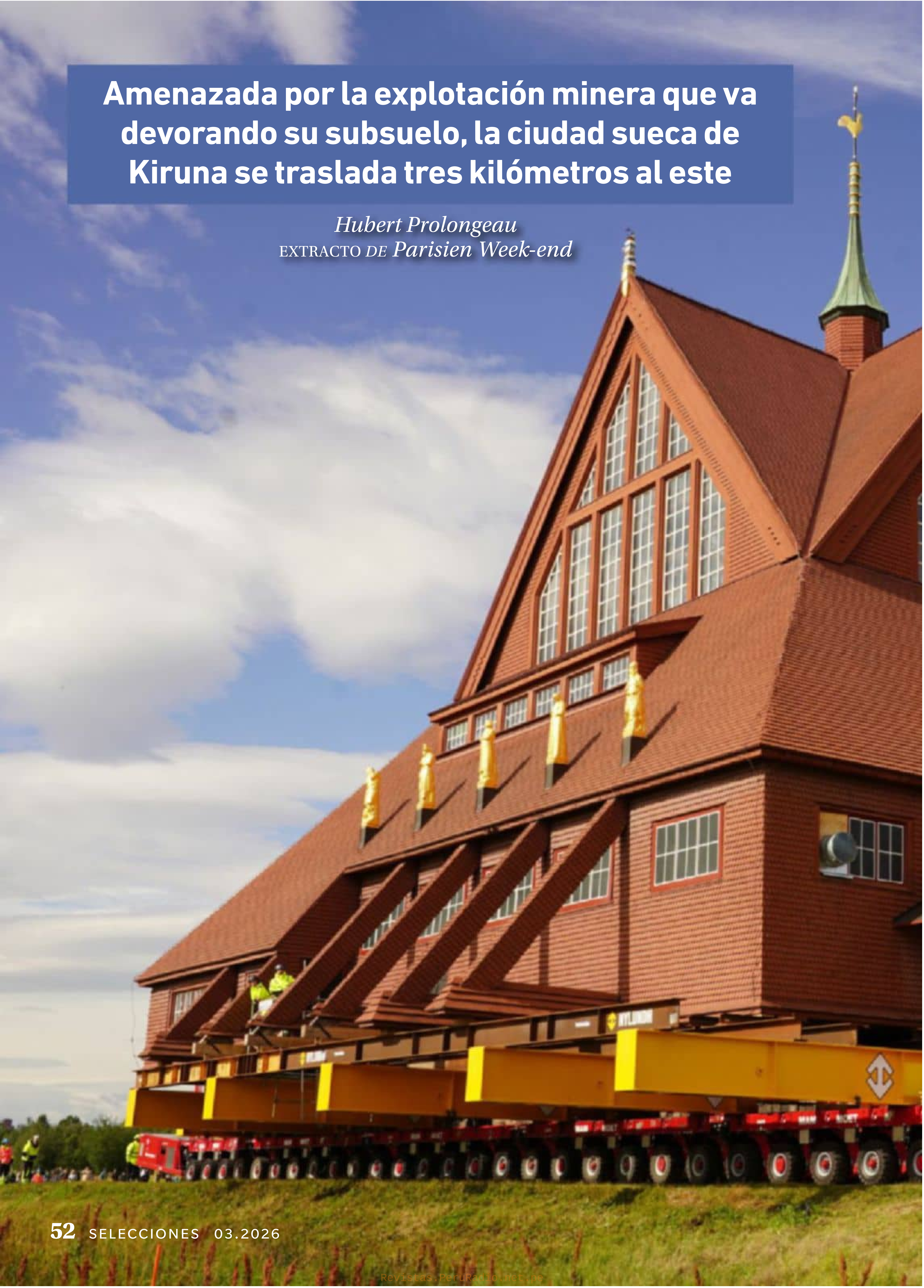
Que sobrevivamos y nos reproduzcamos. Eso es todo. Pero la felicidad requiere que decidamos conscientemente invertir en las relaciones interpersonales, en lugar de perseguir solitariamente el éxito. 🍀

**El éxito es un ciervo tímido. El viento debe ser el adecuado,
el clima, las estrellas y la luna.**

FRANZ BECKENBAUER, ICONO DEL FÚTBOL ALEMÁN (1945–2024)

Amenazada por la explotación minera que va devorando su subsuelo, la ciudad sueca de Kiruna se traslada tres kilómetros al este

Hubert Prolongeau
EXTRACTO DE *Parisien Week-end*



La mayor mudanza del mundo



El 19 de agosto de 2025, la iglesia de madera de la ciudad de Kiruna fue trasladada a su nueva ubicación.

La llanura no es más que piedras mezcladas con nieve. Las excavadoras descansan sobre el suelo helado, que ha sido desgarrado por una amplia zanja. Su puño cerrado descansa sobre la valla. Con su verde mirada perdida, Johanna, de 39 años, contempla lo que fue el barrio de su infancia.

Allí se alzaba el Centrum, uno de los grandes almacenes más importantes de Kiruna, creado por su tío abuelo en 1925 y trasladado hoy al nuevo centro de la ciudad. «Vengo a menudo, pero todo cambia tan rápido que ya no sé exactamente dónde estaban los edificios». La magdalena se ha desmoronado. Como un irónico saludo de la mina, sola entre los escombros, una gran mano de un metro de altura sigue en pie, apretando con orgullo un trozo de mineral de hierro.

Con una población de 23.000 habitantes, esta ciudad sueca a 145 kilómetros al norte del círculo polar ártico vive solo para y gracias a la mina de hierro subterránea más grande del mundo. Inaugurada en 1899, funciona las 24 horas del día, los 365 días del año, cuenta con 400 kilómetros de galerías y produce diariamente 6.800 toneladas de un mineral excepcionalmente puro, suficiente para construir cada día al menos una Torre Eiffel. Sus dos escombreras dominan la ciudad. Por la

noche, gracias a su iluminación, adquieren un aspecto casi mágico, como transatlánticos.

Se construyó una línea ferroviaria para conectar con el puerto noruego de Narvik, el único en el que se puede embarcar la producción durante todo el año, ya que, calentado por la corriente del Golfo, está libre de hielo.

LKAB, la empresa que explota la mina fundada en 1890, fue nacionalizada en 1976. Sin ella, Kiruna no existiría. Los que viven allí lo saben. También saben que sus salarios son más altos de lo que serían en otros lugares. LKAB es dueña de Kiruna, y Kiruna le debe la vida. Todas las noches, entre la 1 y las 2 de la madrugada, una fuerte explosión fragmenta la roca y recuerda este pacto a sus habitantes.

Pero esta explotación tiene un precio. LKAB continúa con sus perforaciones, acercándose tanto a la ciudad que la sacude. Hoy en día, perfora a 1.365 metros de profundidad. Las grietas y las sacudidas han comenzado a

(APERTURA) MOA STRÅLBERG-KIRUNA KOMMUN



debilitar cada vez más las casas. Los aparatos de medición sísmica por todas partes, recuerdan la amenaza.

En 2022 se rodó allí mismo una película de catástrofes sobre el hundimiento de Kiruna, titulada *The Abyss*. Entonces, ¿qué hacer ante el peligro? ¿Detener la explotación? Ni hablar: ¡la mina es uno de los buques insignia de la industria sueca! A principios de la década de 2000 se tomó una decisión increíble: había que trasladar la ciudad. Unas 6.000¹ personas tendrían que marcharse y ser realojadas. Sería la mayor mudanza del mundo.

LA IDEA SE HIZO PÚBLICA en 2004. Johanna lo recuerda: «Hubo una gran

reunión en el ayuntamiento. ¡Parecía una locura! Nadie se lo creía». El proyecto, financiado íntegramente por LKAB, costará 35.000 millones de coronas, cerca de 3.000 millones de euros, y se prolongará durante mucho tiempo: su finalización está prevista para 2035, fecha que sin duda se retrasará. Pero, ¿adónde trasladar lo que hoy se conoce como la «vieja Kiruna»?

A 3 kilómetros al este, junto a la antigua mina de Tuolluvaara y sus dos torres aún en pie, hay terrenos sin edificar que pueden acoger las nuevas construcciones. Tras largas consultas entre el ayuntamiento, la mina y el Estado, se ha elegido esta zona.

«Si no hay mina, no hay Kiruna. No podíamos sino aceptarlo». Tomi Edin, con su pelo blanco cortado al estilo militar y sus grandes ojos claros, lo ha dado todo a la mina. Nació en el antiguo barrio de Kiruna hace 68 años, entró en LKAB a los 18 y ha desarrollado toda su carrera como mecánico. ¿Vivir en otro lugar? ¿Para qué?

Aunque ha tenido varias casas, todas ellas han estado cerca unas de otras. Sus hijos nacieron allí, y su mujer, antes de convertirse en directora de colegio, mantuvo allí su hogar. Mientras fue posible, se quedó. Luego compró un apartamento, con el dinero de la expropiación, en un edificio en construcción propiedad de LKAB. Allí pasará su jubilación, paseando y leyendo. ¿Ha recibido mucho dinero? «Está bien», admite sin

ES TRISTE DEJARLO ATRÁS, PERO LA NUEVA CIUDAD ES EMOCIONANTE.



dar más detalles. La mina suele ofrecer el 125% del precio de la casa destruida, una suma generosa, pero no siempre suficiente para encontrar una vivienda equivalente en la nueva ciudad.

A menudo, Tomi va a Empes para ver a sus amigos. Empes es toda una institución en el barrio: una pequeña cabaña decorada al estilo de los restaurantes americanos, adornada con una enorme botella de Coca-Cola y donde se sirven hamburguesas y patatas fritas.

Los mineros se reúnen allí, intercambian noticias y se cuentan las últimas novedades bajo tierra.

Empes también se va a marchar. Veronika, la camarera, lo sabe. Sabe dónde se va a reubicar el local: cerca de la comisaría. ¿Lo lamenta? A sus 24 años no es dada a la nostalgia. «Es triste dejarlo, pero la nueva ciudad es emocionante. Seguramente tendremos otros clientes, habrá más movimiento».

Los edificios rodean el restaurante, aplastándolo con su tamaño. El barrio Banane, el barrio Girafe, también condenados... En las puertas, los carteles de la mina indican los edificios que pronto serán destruidos.

EL BISHOPS ARMS, el pub más popular de la zona, ha cerrado sus puertas y volverá a abrir en la nueva ciudad. En el hotel Spis, que aún sigue en pie, unos cuantos hombres están apoyados en la barra. Figo, el camarero, vive compartiendo piso con un amigo. «Aquí todo está en suspenso. Los edificios se vacían, las tiendas cierran. Cuando vuelves a casa, no sabes lo que te vas a encontrar al día siguiente».

Más abajo están los que se han librado. La calle Bryggaregatan (una arteria residencial donde todas las casas son iguales, pintadas del mismo rojo hoy descascarillado) está dividida en dos por una extraña línea divisoria. Las casas de abajo desaparecerán, las de arriba se quedarán.

Sentada en la puerta de su casa, con el abrigo abierto sobre un jersey verde,

Sandra Patron bebe café. Su marido, Erik, un hombre bajito y delgado con los brazos tatuados, sale con su hija Cornelia, de tres meses, en brazos. Llegaron aquí en 2021 para ocupar este edificio (en ruinas), porque el alquiler que pagaban a LKAB no era caro. Saben que algún día tendrán que buscar otro sitio. Pero ¿cuándo?

En el interior, la mesa de la cocina se convierte en un cambiador. Un gran

EL RETO: MIRAR ADELANTE Y MANTENER EL VÍNCULO CON EL PASADO.

espejo lleva escrita la frase «J'aime ma maison» (Amo mi casa) en francés. Al lado, Stefan Kalla, de 61 años, un hombre alto y rubio con aspecto de rockero, se muestra más optimista. Él sabe cuándo tendrá que marcharse: en 2029.

Antiguo herrero de un taller subcontratista de LKAB y propietario de su casa, se trasladará entonces al sur de Suecia con su mujer. Su hijo ya se ha reinstalado en la nueva Kiruna. «Si no me hubieran obligado a marcharme, quizá nunca lo habría hecho».

EN 2013, EL ESTUDIO SUECO White Arkitekter ganó el concurso organizado para construir la nueva Kiruna. Se trataba de un reto enorme: construir un lugar que permitiera mirar hacia el futuro y, al mismo tiempo, mantener el vínculo con el pasado. Krister Lindstedt

formó parte del equipo ganador. Antes de ponerse manos a la obra, la empresa organizó numerosas consultas con los vecinos, algunas de ellas moderadas por un antropólogo.

«Queríamos ofrecer lo que la antigua Kiruna no ofrecía», explica: «una mayor convivencia, lugares de vida cercanos entre sí, una identidad orientada hacia la naturaleza. Kiruna es una ciudad bonita, no solo una ciudad minera».

La nueva ciudad muestra hoy sus ambiciones. Las amplias calles y las pistas para correr y pasear miran hacia el bosque y la montaña, recordando que también se puede concebir una Kiruna menos dependiente de la minería y orientada hacia otras actividades, como el turismo. Tres grandes centros comerciales agrupan las tiendas y los lugares de encuentro, amenizados con zonas de juegos para los niños, y se puede pasar de uno a otro cruzando la calle.

Los edificios son más altos que antes, lo que demuestra una voluntad visible de densificación.

Los materiales se han reutilizado en la medida de lo posible. En el instituto de la ciudad y en el restaurante de la piscina municipal, parte de los ladrillos del antiguo ayuntamiento se reutilizaron como elementos de arquitectura interior, en recuerdo de la antigua Kiruna. Periódicamente se organizan a los vecinos ventas de ventanas, puertas y madera extraída de las estructuras.

AHORA, LA VIDA GIRA en torno al alto edificio del hotel Scandic y al nuevo ayun-

tamiento, de forma circular, en medio de una plaza que se ha convertido en el centro de la ciudad. El magnífico reloj de hierro que coronaba el antiguo ayuntamiento se ha trasladado y es el símbolo de la nueva Kiruna.

«Como está a menor altura, se oye más que antes», comenta Sigrid Vestling, urbanista del ayuntamiento. «Es parte de la identidad de la ciudad. Esa identidad no podía olvidarse. Había que trasladar los edificios históricos, trasladar el alma de Kiruna de un lugar a otro».

Este es el episodio más famoso de esta colosal empresa: el transporte de las casas «históricas» seleccionadas por LKAB. Montadas sobre gatos hidráulicos y transportadas en una plataforma rodante, se colocan sobre un foso don-

de ya se han instalado las conexiones necesarias.

Cerca de la estación, varias de ellas han sido reinstaladas de esta manera. Junto al restaurante Annis Grill, algunas, cubiertas con lonas y adornadas con un gran logotipo de LKAB, esperan su nuevo destino. Pero no se pudo salvar todo: el hospital, el ayuntamiento y la preciosa estación de bomberos, aún en pie, pero demasiado difíciles de trasladar, fueron sacrificados. «La mediación de estos traslados contribuyó a despertar el interés de los habitantes, orgullosos de participar en una operación tan prestigiosa», explica la escritora francesa Maylis de Kerangal, autora de *Kiruna* (editorial La Contre Allée), un pequeño libro sobre la ciudad.

FREDRIC ALM POUR VOLVO TRUCK



«UNA AMPLIA EXPERIENCIA ÚNICA DE RESILIENCIA»

Kiruna ha elegido qué pasado salvar. Aparte de algunas obras de arte expuestas en el nuevo ayuntamiento, quedan pocos vestigios de los samis, pueblo indígena cuyo modo de vida ya se había visto alterado por la mina, que secó sus tierras y cortó las rutas migratorias de sus renos. En la inauguración del nuevo ayuntamiento, en 2018, no se invitó a ningún miembro del Parlamento Sami de Suecia, a pesar de que su sede se encuentra en la ciudad minera. Hoy, la nueva Kiruna sigue tropezando con una pista de renos.

La etapa más espectacular de este traslado tuvo lugar los días 19 y 20 de agosto de 2025. La iglesia de la ciudad

vieja, construida en madera roja en 1912, es famosa en toda Suecia. Destruirla era inconcebible. El 2 de junio de 2024 se celebró allí una última misa ante una multitud en la que se mezclaban fieles y curiosos. Pero su transporte era una tarea hercúlea. Para llevarlo a cabo, hubo que construir carreteras lo suficientemente anchas, eliminar semáforos, destruir un viaducto... Toda la ciudad esperaba el día de su traslado, que fue un acontecimiento nacional muy mediático.



Desde su ventana, Birgitta Dahlberg ve hoy un gran edificio cubierto con lonas con grandes logotipos de LKAB. Se montó en cuatro días, quitándole parte de las vistas. Su nuevo apartamento está en la cuarta planta del edificio situado en el número 3B de Kulturvägen, en pleno centro de la nueva ciudad, en un inmueble que también pertenece a LKAB y cuyo alquiler está congelado durante nueve años. La luz entra a raudales. Tiene buen gusto, y se nota: un gran espejo, tulipanes, una lámpara de siete brazos...

«Me hubiera gustado tener una casa de madera, pero me enamoré de este apartamento. No me voy a marchar. Quiero ver cómo termina esta aventura». Durante mucho tiempo, llevaba cascos durante el día para no oír el ruido de las obras de los alrededores. «Entiendo que esta nueva ciudad entusiasme a los jóvenes». Sin embargo, sigue yendo a la antigua, cada vez más vacía, a pasear por lo que debería convertirse en un parque y que fue su hogar. «Jugué mucho bajo este árbol», dice refiriéndose a un abedul que sigue en pie, hoy solitario en el paisaje.

«Esta mudanza es también una experiencia única de resiliencia, un modelo seguido en todo el mundo para mudanzas similares», opina la urbanista Sigrid Vestling. Aunque esta decisión le fue impuesta, Birgitta no se siente mal en la nueva Kiruna. Pero, ¿termina alguna vez la infancia? 🏠

1. Desde entonces, esta cifra ha aumentado hasta las 12.000 personas que tendrán que ser realojadas.

SONRÍE



VENTAJAS DEL HOMBRE **MAYOR**

*¿Por qué las mujeres se interesan por hombres más jóvenes,
cuando los de sesenta y tantos tienen tanto que ofrecer?*

Richard Glover

LA ÚLTIMA TENDENCIA, según leí en un periódico, es que las mujeres de sesenta y tantos salen con hombres mucho más jóvenes. Es una agradable inversión de las costumbres habituales —normalmente son los hombres mayores los que buscaban mujeres más jóvenes—, pero no puedo aceptar el motivo que se da para explicarlo.

A la pregunta de por qué prefería un hombre más joven, una mujer de sesenta y tantos respondió: “Los hombres mayores no piensan en otra cosa que en sacar la basura”.

Eso es, por supuesto, un estereotipo de la peor especie. El hombre de sesenta y tantos es un ser infinitamente variado, un caleidoscopio a través del cual pueden verse todos los colores del arco iris. Por otra parte, la verdad es que tiene razón. Estamos obsesionados con la basura. Pero ¿por qué lo dice como si fuera algo malo?

El contenedor de residuos no reciclables es cada vez más pequeño. Además, ya no se vacía semanalmente. Tiene que haber luna llena y que se alineen todos los astros para que el ayuntamiento se plantee recoger la basura. El resultado: si se pierde una recogida, puede que tu casa nunca vuelva a estar libre de residuos.

Diez años después, te encontrarás con un armario lleno de zapatillas viejas, cojines y discos de vinilo rotos. “¿Por qué hay todas estas porquerías en tu armario?”, podría preguntar alguien. “Bueno”, podrías responder, “cuando

empecé con una nueva amante —una mujer de sesenta y tantos—, en marzo de 2023 dejé de sacar la basura, y ya no conseguimos ponernos al día”.

Entonces el hombre de sesenta y tantos dirá: “Nunca más. Por encantadora que sea la dama, ahora sacar la basura es prioritario”.

La mujer sabia responderá con un “gracias a Dios”. Entenderá que la co-

LA MUJER INTELIGENTE ENTIENDE QUE SACAR LA BASURA A TIEMPO ES DIGNO DE ELOGIO



rrecta gestión de los residuos es una habilidad que merece elogio y no burla.

Y no es la única ventaja de salir con un hombre mayor, al menos si una es una mujer heterosexual de cuarenta, cincuenta o sesenta y pocos. Para empezar, siempre estamos dispuestos a hacer planes. ¿La última exposición en una galería de arte? ¡Vamos! ¿Acaba de abrir un nuevo café al otro lado de la ciudad? No veo la hora de ir. Es cierto que nuestro principal interés son los descuentos que recibimos como jubilados. “¡Mira!”, le decimos a nuestra cita, atrayendo su atención hacia el lector electrónico del autobús. “Este viaje me ha costado solo 99 céntimos, mientras que tú has tenido que pagar el precio completo de 3,20”.

Son este tipo de charlas las que hacen tan entretenida una cita con un hombre de sesenta y tantos. Por supuesto, la mujer puede ser lo bastante mayor como para tener también derecho a un descuento para jubilados, lo que da lugar a una auténtica fiebre del ahorro que añade al día un atractivo romántico adicional.

Algunos dicen que los hombres mayores están anclados en sus hábitos y no están dispuestos a probar cosas nuevas. Pero en este mundo de posibilidades infinitas, eso también puede ser algo maravilloso. Desde las líneas aéreas preferidas hasta el detergente favorito o la marca de galletas predilecta. Tomamos esas decisiones hace cuarenta años y ahora dedicamos nuestro tiempo a cosas más importantes, como prestar a una posible pareja la atención que se merece.

Los hombres de sesenta y tantos también son generosos, sobre todo cuando se trata de contar historias sobre sus hijos y describir sus logros con tanto detalle que nunca se producen esos incómodos silencios que a veces estropean una primera cita.

Y hablando de descendencia: una mujer más joven quizá busque a un hombre con el que tener un hijo. Tampoco aquí conviene descartar a los

hombres de sesenta y tantos. Piensa en el momento en que el bebé empieza a llorar a altas horas de la madrugada. “Déjalo, ya me encargo yo”, dirá el hombre mayor. Al fin y al cabo, ya se levanta tres veces por noche.

Pero, pese a todos estos aspectos positivos, nada supera su concentración en la basura. Si vives con un hombre mayor, ya no tendrás que preguntarte: “¿Mañana pasan a recoger la basura?”. Tampoco tendrás que adivinar si es uno de esos días especiales en los que se puede sacar el cubo.

Déjaselo a él. Desde el lunes por la mañana apenas ha pensado en otra cosa. Y si alguna vez se le olvidara, saltará de la cama en cuanto oiga el ruido del camión de la basura subiéndolo la calle. Saldrá corriendo en pijama, con el pelo revuelto y la barriga flácida, y arrastrará los contenedores hasta su sitio sin preocuparse en absoluto de cómo lo ven los vecinos.

El hombre más joven quizá se avergonzaría de que lo vieran así, pero el hombre mayor no conoce la vergüenza, sobre todo cuando se trata de basura. ¿Que la “obsesión por la basura” es un problema? Yo no lo creo. Sinceramente, es nuestro principal activo a la hora de vendernos. 



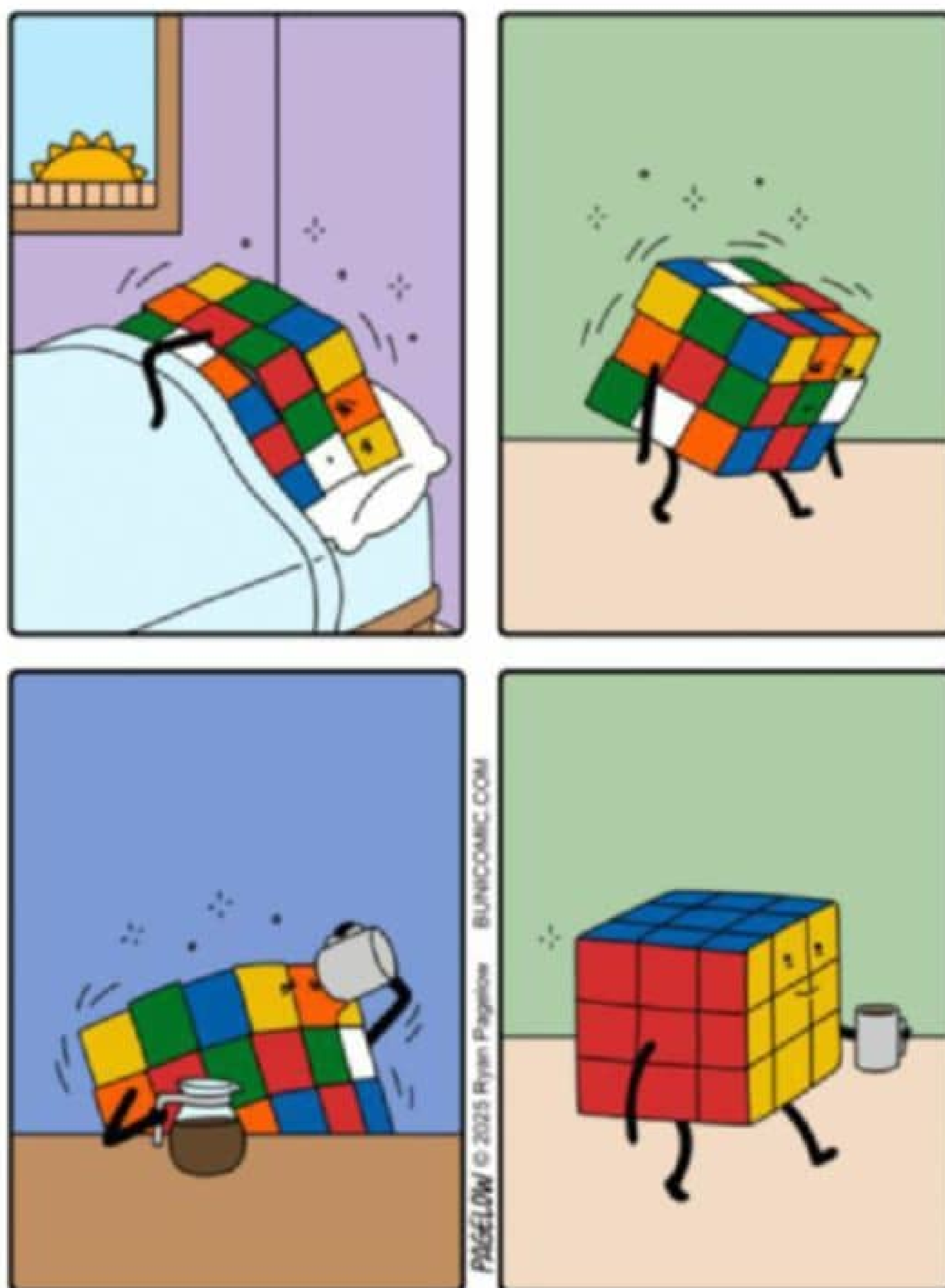
Hablar al viento

El hecho de que mi balcón no dé a la calle lo vuelve agradable y tranquilo, pero también hace que mis discursos al público no tengan ningún efecto.

@CHICKSRUL

LA RISA

REMEDIO *Infalible*



Nadie en la historia ha dicho jamás algo respetuoso después de “Con todo respeto...”

—DAVE KONIG,
*cómico de
Dry Bar Comedy*

Un periodista, al entrevistar a un

hombre que celebra su cumpleaños número 110, le pregunta:

—¿Cuál es el secreto de su longevidad?

—Sin importar la razón, jamás discuto con nadie —dice el anciano.

—Seguramente debe haber algo más que eso

—insiste el periodista—. ¿Qué pasa con factores como la genética, la dieta y el ejercicio?

El anciano se encoge de hombros y responde: “Quizá tenga razón”.

—GARY KATZ,
Estados Unidos

Amelio Santacruz, antiguo productor de coca, galardonado con un premio a la excelencia por su café.



Los agricultores colombianos están arrancando plantas de coca para reconectar con un arte ancestral y devolverle sentido a sus vidas

Colombia: cafeína en lugar de cocaína

Nicolas Delessalle
EXTRACTO DE *Paris Match*

GABRIEL CHICAIZA BARRIOS *está tumbado boca abajo al borde de un estanque donde se agita suavemente el agua de una fuente. El anciano está dando de comer a sus carpas. Permanece indiferente al caos que rodea la propiedad que dirige, una colectividad de cincuenta familias que cultivan un café extraordinario. La finca Campo Bello es un paraíso asentado en una ladera exuberante de la región de Nariño, en el suroeste de Colombia. Nariño es a la vez un edén y un infierno invisible.*

Este territorio, rico en paisajes de ensueño, produce una gran parte de la cocaína que se consume en el mundo: aquí se cultivan 69.000 hectáreas de plantas de coca (de las 253.000 hectáreas que se destinan a su cultivo en todo el país).

La guerrilla que ha ensangrentado Colombia no ha cesado nunca en su actividad desde la disolución de las FARC, en 2016. Otros grupos armados se han lanzado sobre el botín. Y nunca había circulado tanta cocaína: Colombia produjo 2.700 toneladas en

2024, según un informe de la ONU. En Europa, la policía incauta alijos de cocaína sin descanso y se baten récords.

En 2023, en Francia, se interceptaron más de 23 toneladas de cocaína. En 2024, 53,5 toneladas: ¡algo nunca visto! Los traficantes prefieren el Viejo Continente a Estados Unidos, más orientado al fentanilo.

En Nariño, la paz progresa, pero aparecen por todas partes las manchas fluorescentes de las plantaciones de coca. Aunque están prohibidas, proliferan en las laderas de las colinas. Sin

otro medio de subsistencia, muchos campesinos se ganan la vida suministrando la materia prima a los cárteles: pasta de coca elaborada impregnada en gasolina y sosa cáustica, transformada más tarde en cocaína en laboratorios situados a pocos kilómetros de la finca de Gabriel.

¿Cómo salvar a este país de abundancia de semejante maldición? Gabriel tiene su idea propia. Esa idea crece en racimos rojos en unas pocas hectáreas plantadas en las empinadas pendientes de los alrededores: “cultivar café es tejer un vínculo con la natura-

litud y templados por los vientos de los cañones de la cordillera, son dulces y producen un café extraordinario: un aroma a flores, sin acidez ni amargor, que estalla en el paladar.

Es una bebida capaz de sonrojar a los cafés expresos de los bistrós franceses. “Buscamos evitar que nuestros hijos caigan en la producción de coca o de opio: los iniciamos muy pronto”, explica Adrián, cuyo mejor amigo está inmerso en la espiral del tráfico de cocaína. “Es rico, pero vive escondido, recluso. Ha matado gente, está perseguido, no merece la pena”, suspira el joven, con lá-

Los productores de coca han perdido el sentido de la familia, la comunidad o la naturaleza. Cultivar café es recuperar el sentido de la vida.



leza, recuperar el sentido de la vida”, dice este hombre de 74 años. Habla como un antiguo libro de hechiceros: “Los productores de coca han perdido el sentido de la naturaleza —prosigue—. Y el de la familia y la comunidad. Este es un territorio de paz llamado a crecer. Es posible vivir feliz, pero con menos dinero. Ese es el precio de la paz”.

Adrián Armero Martínez escucha a Gabriel. El joven ya ha ganado dos veces el premio al mejor café de Colombia. Es decir, del mundo. Sus granos, cultivados a 2.000 metros de

grimas en los ojos.

En San Juan de Pasto, en su palacio, el gobernador de Nariño, Luis Alfonso Escobar, intenta dirigir como puede su departamento devastado por la droga y por las luchas entre grupos guerrilleros que se financian con el dinero del narcotráfico.

Lo encontramos en compañía de Antoine Nétien, elegido mejor tostador francés en 2011, y de Valentina Narváez Belalcazar, colombiana experta en café. Entre los dos fundaron la empresa Tierra Tinto para ayudar a los pequeños productores locales a encontrar

salidas en el extranjero. Escobar explica que el Estado ya ha firmado la paz con dos de los tres grupos armados presentes en su territorio. Todavía queda uno por convencer para que deponga las armas: “Este departamento sale de 35 años de guerra, donde más de 44.500 personas han sido asesinadas”, recuerda el mandatario, convencido de que ningún cambio será posible sin una transformación radical de los territorios. Para él, es necesario arrancar las plantas de coca, construir carreteras, canalizaciones y subvencionar cultivos de sustitución como el plátano, el ca-

existe la posibilidad de reducir en más de 1.200 toneladas la producción de cocaína en Colombia, que dejarían de llegar a Estados Unidos y a Europa. Esta cuestión concierne al mundo entero. Pero necesitamos que la guerra se detenga. El café ocupa 41.000 hectáreas en Nariño. Más de 40.000 familias viven de él. Podría expandirse aún más”.

Para lograrlo, los productores de este refinado artículo necesitan clientes extranjeros: “Aquí las condiciones meteorológicas son tan especiales que dan el mejor café del mundo”, explica el tostador francés, decidido a dar a conocer a

Durante medio siglo, hemos perdido el vínculo con el café en favor de la cocaína. Hoy recuperamos nuestras raíces.



cao o el café. “Nuestra región también produce dos toneladas de oro al mes. Ese dinero podría ayudarnos a construir infraestructuras, pero, por el momento, está en manos de la economía ilegal”.

El gobernador, al mando desde el 1 de enero de 2024, defiende su balance: “Entre 2023 y 2024 hemos reducido el número de asesinatos de 599 a 122. En cuanto a los líderes sociales asesinados: 21 en 2023 y solo 2 en 2024. Hemos firmado un acuerdo para arrancar 5.000 hectáreas de plantas de coca. Y, en definitiva, lo que decimos es que

sus clientes los fabulosos brebajes degustados aquí. “Comprar café de Nariño es comprar un poco de paz”, concluye Valentina Narváez Belalcázar.

MUY CERCA DEL PALACIO, Víctor Hugo Villota Alvarado podría refrendar las palabras del gobernador. Es el director de la Universidad de Nariño, en San Juan de Pasto, la única del país que alberga entre sus muros un laboratorio de microbiología destinado a mejorar la calidad del café. En una sala alicatada, investigadores con batas blancas, trabajan alrededor de máquinas



Adrian Armero Martínez, productor de café, mira con tristeza una foto de su mejor amigo, que cayó en el narcotráfico y se vio obligado a vivir recluido.

propias de un laboratorio de física. Aquí se estudian la fermentación, el aporte de los microorganismos y el porcentaje de ácidos orgánicos de las muestras entregadas por los campesinos.

“Nuestra historia con el café es ancestral —recuerda Víctor Hugo Villota Alvarado—. Durante medio siglo perdimos ese vínculo con el café en favor

de la cocaína. Hoy recuperamos nuestras raíces”. Este regreso a los orígenes del oro negro nunca habría sido posible sin el anciano, retraído y taciturno que permanece junto al director. Se llama Guillermo Torres y ayuda sin descanso a los productores locales: “A través de cada grano y de cada taza, queremos transmitir al mundo nuestro deseo de vivir en paz”, murmura el anciano, casi siempre silencioso.

En Samaniego, al oeste de San Juan de Pasto, cerca de una zona de conflicto, la asociación Abades agrupa a pequeños productores y los ayuda a exportar su cosecha sin pasar por intermediarios, para aumentar su rentabilidad. La mayoría son antiguos productores de

coca. Allí encontramos, entre otros, a Héctor Santacruz, de 50 años: “Cuando me ocupaba de mejorar mi producción de coca, me preguntaba qué daño estaba causando a la sociedad. Y además tenía miedo. Cuando se cultiva coca, siempre se tiene miedo. Sabemos que representa la guerra, la muerte de muchas personas, el malestar en la sociedad”.



Un recolector de café en el departamento de Nariño, donde se cultivan 39.000 hectáreas de cafetos.

Omar Rualez, por su parte, cuenta cómo vivió el susto de su vida: “Un día me denunciaron y unos guerrilleros vinieron a mi casa. Había acumulado 40 kilos de pasta de coca. Estaba con mi familia. Nos apuntaron a la cabeza con las armas. Cuando vi llorar a mis hijos, me dije que tenía que parar. Dios me estaba advirtiéndome. Me lo robaron todo... He perdido mucho, pero también he ganado mucho. He encontrado un sentido a lo que hago. Hoy tengo deudas, pero soy feliz”.

Antes, en otra finca, habíamos

conocido a Francisco Antonio Estaiza mientras recogía bayas de café en los campos. Dudó antes de elegir este cultivo: “Mis colegas de la coca ganan hasta tres veces más que yo; es dinero fácil, pero es peligroso. No solo ganas dinero, también ganas enemigos”. El dueño de la finca es Carlos Erazo. Él también forma parte de estos miembros de la resistencia del café: “El narcotráfico genera una desestabilización económica y social, porque produce una abundancia de recursos, dinero que circula muy rápidamente, y eso

resulta muy seductor para las nuevas generaciones. Pero, como consecuencia, se produce un choque conceptual. Los caficultores se aferran a sus valores: el trabajo, la familia, la seriedad, el respeto, el mérito. En cambio, del lado de la coca, se observan familias y pueblos destruidos. La prosperidad de la droga es un espejismo”.

El opio no causa menos estragos que la cocaína en la región. Los indígenas Ingas, descendientes de los incas, lo saben bien y cuentan con una experiencia que puede inspirar a los campesinos que dudan en abandonar la cocaína por el café. Durante unos veinte años, la comunidad indígena, de 3.500 habitantes, vivió del narcotráfico: el dinero corría a raudales, 300 euros al día por persona, pero las costumbres se iban diluyendo, los vínculos se deshacían. “Estábamos en vías de extinción espiritual”, resume Cristina Rodríguez Muñoz, a quien encontramos en su pueblo de Aponte. El narcotráfico genera conflictos, asesinatos de forma habitual. “Había cuerpos que se pudrían en la calle sin que nadie los tocara; sin embargo, eran los hijos de alguien”, dice Cristina.

Un día, bajo el impulso de su líder, Hernando Chindoy Chindoy, marido de Cristina, los Ingas se reunieron a

celebrar la ceremonia de la ayahuasca, una sustancia psicotrópica utilizada aquí desde tiempos inmemoriales en ritos chamánicos.

Primero debatieron en pequeños comités y luego en grandes asambleas. Se dieron cuenta de que su cultura se estaba desintegrando. Fue un proceso que duró meses, al término del cual decidieron arrancar ellos mismos sus plantaciones de opio, pese a las reticencias de muchos. Optaron por reconectar con su historia, con su espiritualidad. Firmaron un acuerdo con el Estado, que prometía 50 euros por familia y mes. La comunidad atravesó varios años de crisis terrible. Nadie sabía ya cultivar una hortaliza. Todo el mundo pasaba hambre.

Pero, poco a poco, la pequeña sociedad se levantó, aprendió de nuevo a cultivar, a coser, a crear. Ahora vive de su café, extraordinario, habla su lengua ancestral, viste sus ropas tradicionales, fabrica objetos artesanales, produce un delicado vino de frutas, y nadie echa de menos la época del dinero fácil y de los cuerpos abandonados a las ratas. “El café es un cultivo de paz”, susurra Cristina, mientras, detrás de ella, dos jóvenes de cabello azabache entonan un canto tradicional tocando la flauta de Pan. 🍷



El día de mañana

**El secreto del cambio es concentrar toda tu energía,
no en luchar contra el pasado, sino en construir el futuro.**

SÓCRATES, FILÓSOFO GRIEGO DEL SIGLO V A.C.

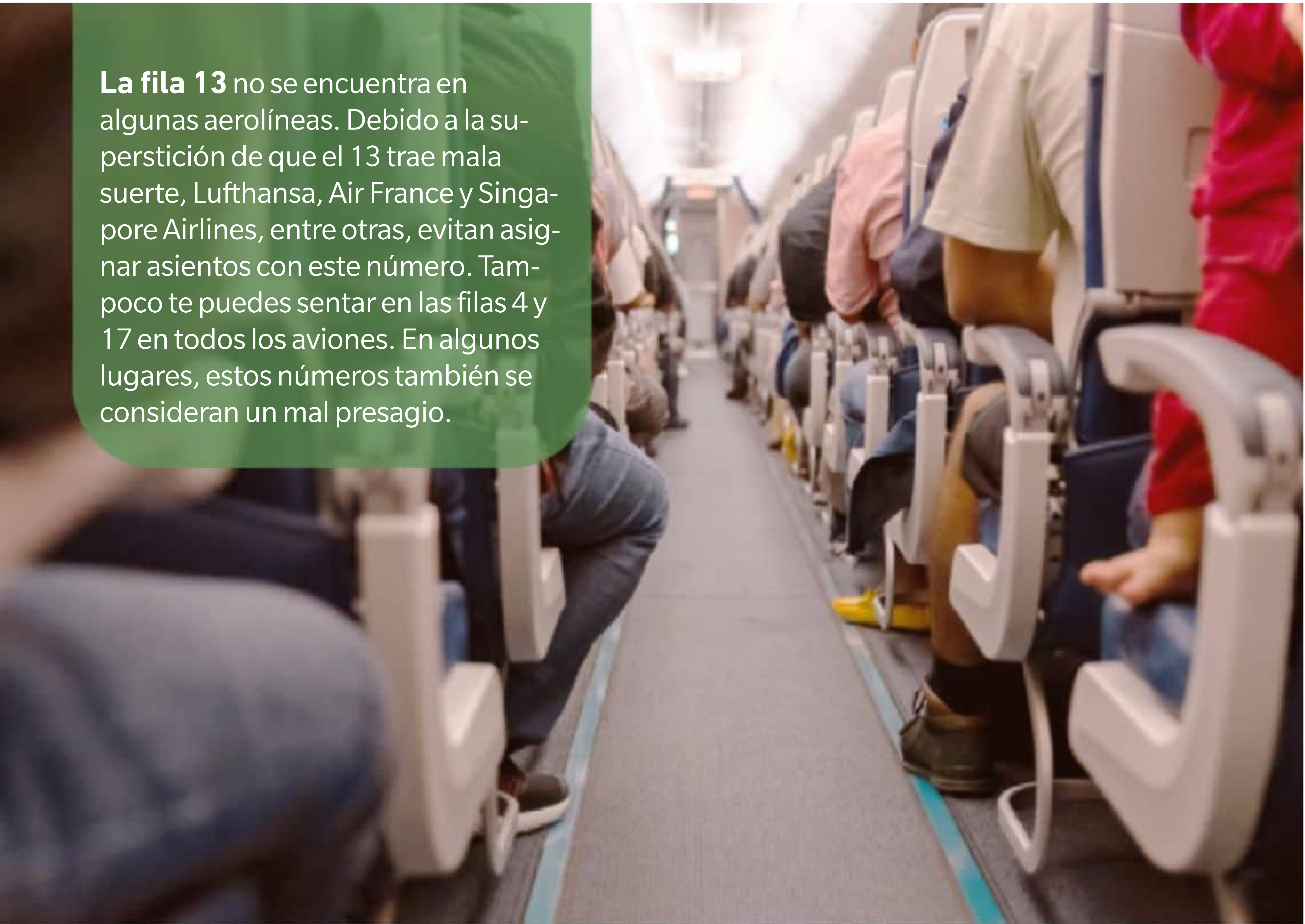


El hecho de que se formen estelas de condensación detrás de un avión y el tiempo que permanecen visibles depende de la temperatura y la humedad del aire. Las estelas se forman cuando el vapor de agua detrás de los motores se congela y se convierte en cristales de hielo en el aire frío. Los aviones comerciales modernos vuelan a una altitud de unos diez kilómetros en los vuelos de larga distancia. A unos 50 grados bajo cero, las estelas permanecen visibles durante mucho tiempo.

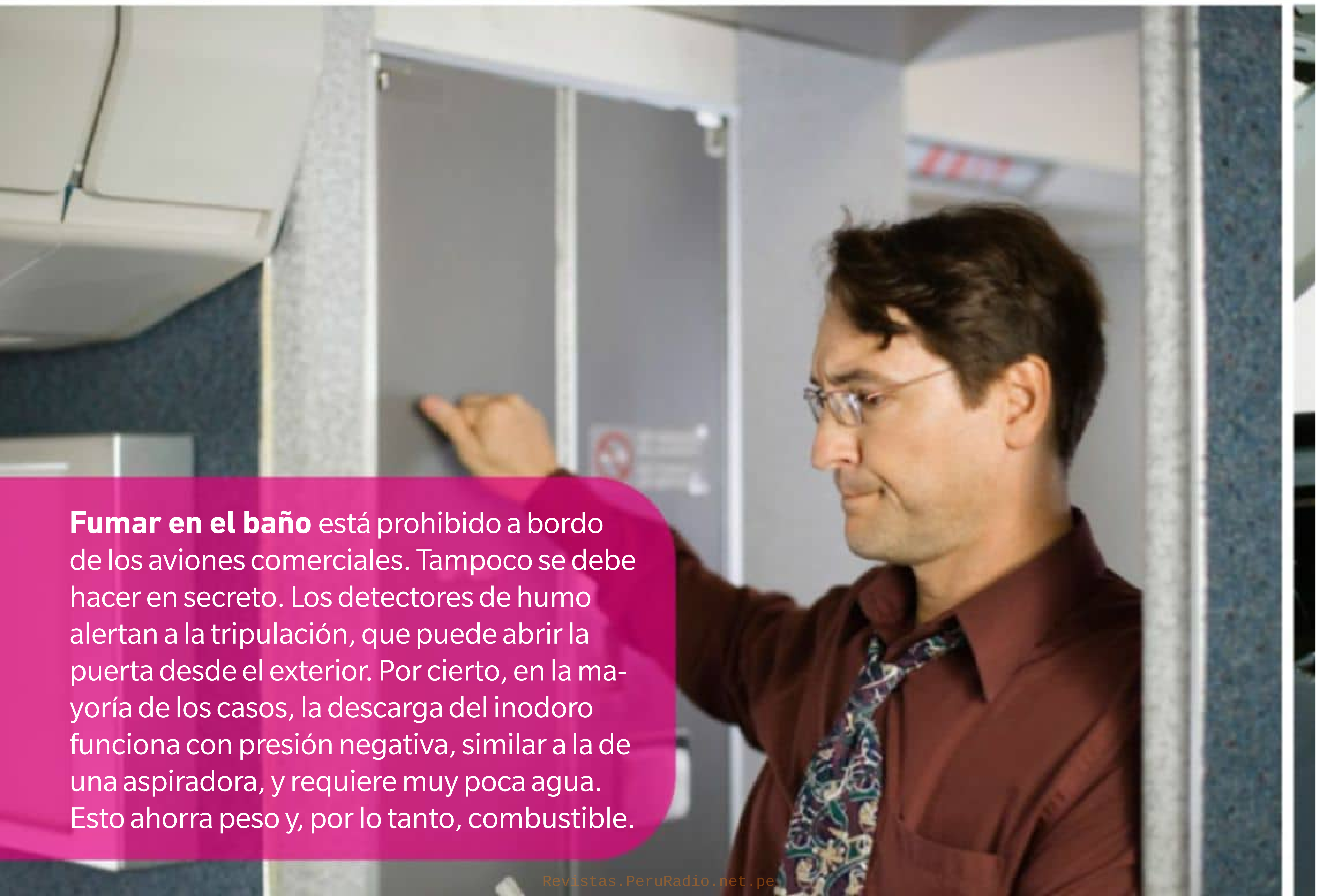
Más allá de las nubes

La tecnología hizo posible que los seres humanos realizaran su sueño de volar

Doris Kochanek



La fila 13 no se encuentra en algunas aerolíneas. Debido a la superstición de que el 13 trae mala suerte, Lufthansa, Air France y Singapore Airlines, entre otras, evitan asignar asientos con este número. Tampoco te puedes sentar en las filas 4 y 17 en todos los aviones. En algunos lugares, estos números también se consideran un mal presagio.



Fumar en el baño está prohibido a bordo de los aviones comerciales. Tampoco se debe hacer en secreto. Los detectores de humo alertan a la tripulación, que puede abrir la puerta desde el exterior. Por cierto, en la mayoría de los casos, la descarga del inodoro funciona con presión negativa, similar a la de una aspiradora, y requiere muy poca agua. Esto ahorra peso y, por lo tanto, combustible.



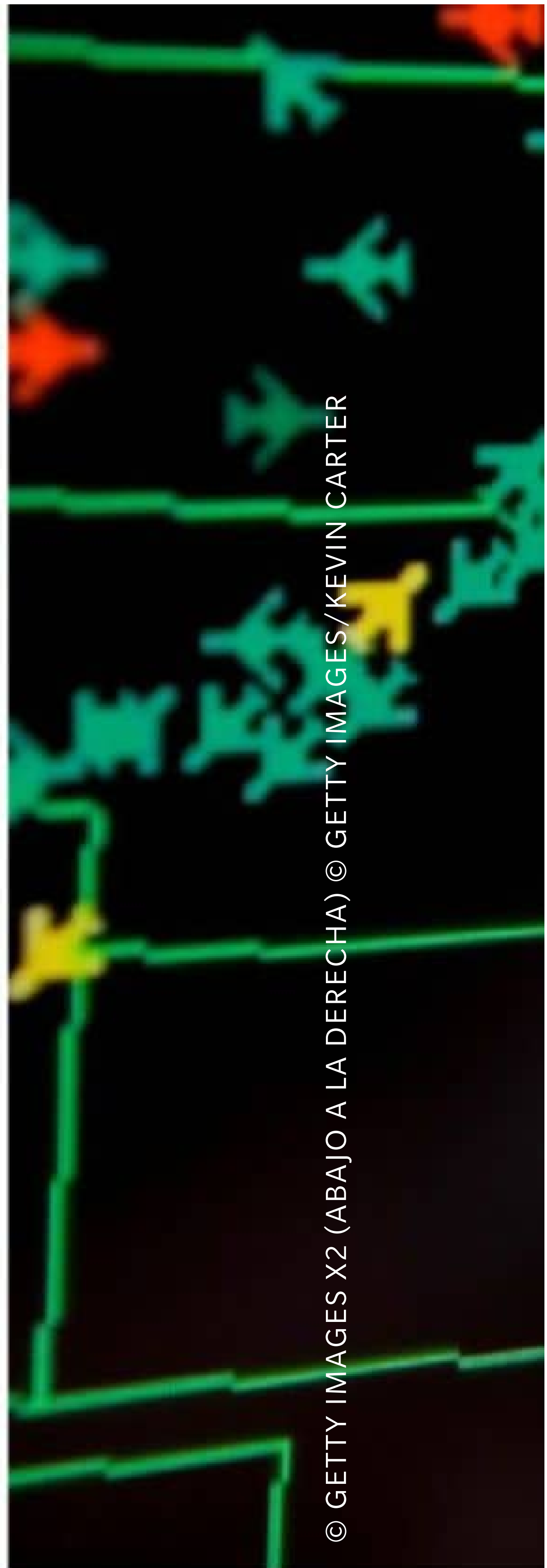
Muchas personas han soñado con volar. Los hermanos Wilbur (arriba a la izquierda) y Orville (arriba a la derecha) Wright hicieron realidad este sueño. Fueron los primeros en surcar los cielos en un avión propulsado por motor. Tras años de preparación, el gran día llegó finalmente el 17 de diciembre de 1903. En el estado estadounidense de Carolina del Norte, completaron con éxito los cuatro primeros vuelos con el avión que habían desarrollado.



Si el capitán y el copiloto quieren la misma comida, el copiloto debe conformarse con su segunda opción. Esto evita que ambos pilotos queden incapacitados debido a una posible intoxicación alimentaria.

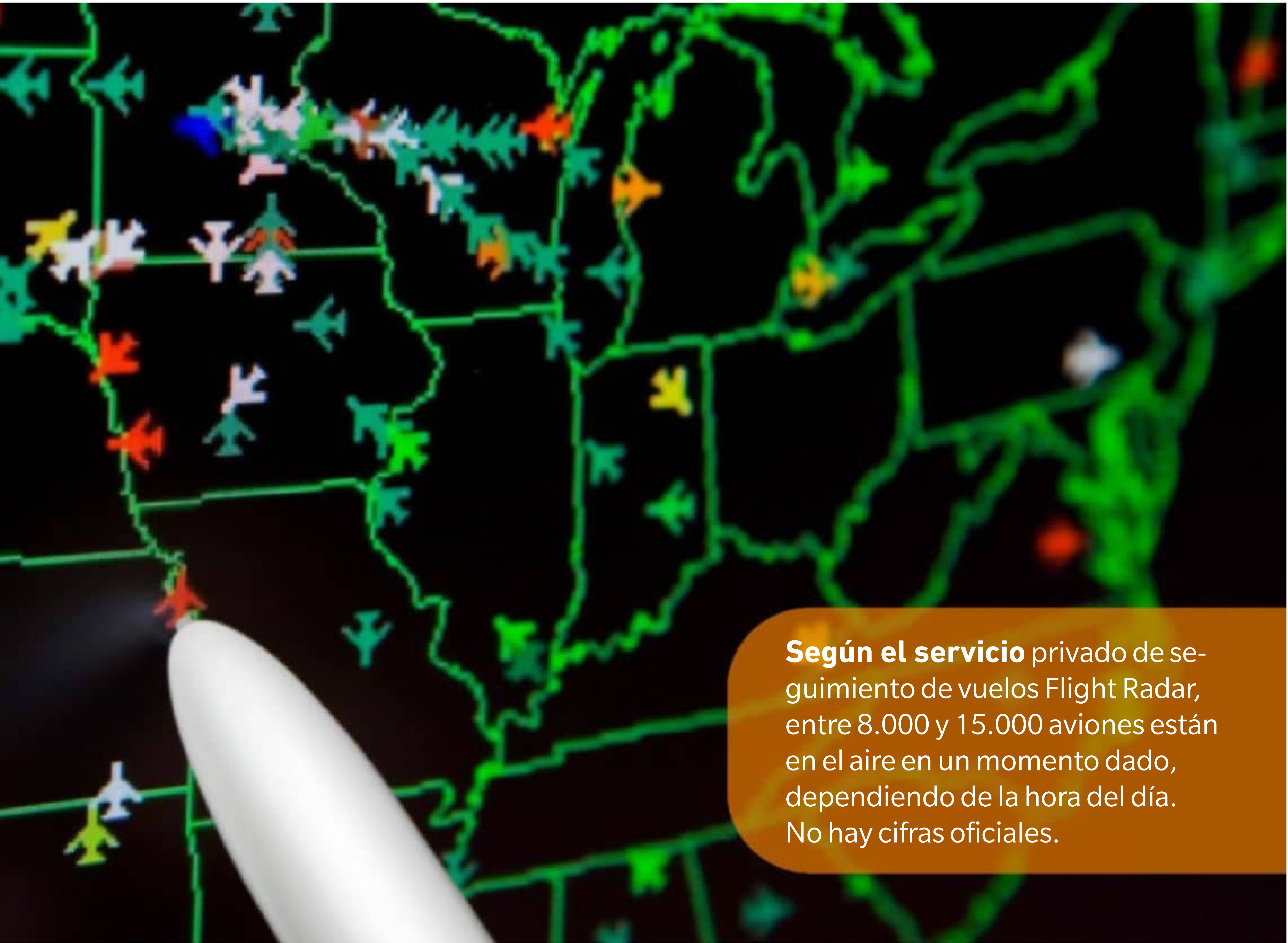


La forma ovalada de las ventanas de los aviones de pasajeros se debe a la física. Durante el despegue, el aterrizaje y la compensación de la presión de la cabina, se ejercen fuertes fuerzas sobre el casco metálico del avión. Tras una serie de accidentes con aviones nuevos en la década de 1950, se descubrió que se habían formado grietas por tensión en las esquinas de las ventanas que habían provocado la ruptura del avión. Con formas redondeadas, la tensión sobre el material se distribuye de manera más uniforme, lo que evita las grietas por tensión. Desde un punto de vista físico, lo ideal sería prescindir por completo de las ventanas. Sin embargo, las aerolíneas no quieren imponer esto a sus pasajeros.



© GETTY IMAGES X2 (ABAJO A LA DERECHA) © GETTY IMAGES/KEVIN CARTER





Según el servicio privado de seguimiento de vuelos Flight Radar, entre 8.000 y 15.000 aviones están en el aire en un momento dado, dependiendo de la hora del día. No hay cifras oficiales.



Su era está llegando a su fin, ya que la producción del Boeing 747 cesó en 2023. Pero el Jumbo seguirá siendo un icono de la aviación. La cubierta superior, con su característica joroba, debe su existencia al hecho de que hay espacio para una puerta en la parte delantera del avión. Esto permite que los aviones equipados con dicha puerta se utilicen como transportadores de gran capacidad.



I am very glad to have the honour
to ask your favour to send my sword
to my home.

This sword, as I am told, has been handed
down from generation to generation
to keep my family safe and comfortable.
Remembering your Kindness.

LA ESPADA JAPONESA

MI ABUELO LA TRAJÓ A CASA
AL FINALIZAR LA SEGUNDA
GUERRA MUNDIAL EN 1945.
YO EMPRENDÍ LA BÚSQUEDA
DE SU LEGÍTIMO DUEÑO

Kevin Chroust



Mi abuelo y yo estábamos sentados en la mesa de la cocina de su casa cerca de Chicago la mañana de Navidad de 2021, cuando llegó un correo electrónico con el asunto: “Feliz Navidad y una carta de Umeki-san”.

Habían pasado seis meses desde que le pregunté por primera vez a mi abuelo de 98 años, Joseph Kasser, al que todos llaman Benny, si le interesaría localizar al dueño de la espada japonesa que encontró en una playa de Okinawa durante los últimos días de la Segunda Guerra Mundial, cuando servía como artillero antiaéreo en el Ejército estadounidense. No dudó ni un instante. “Por supuesto”, respondió.

Entonces, ese día de Navidad, no sabía si el correo contenía buenas noticias sobre nuestra búsqueda. Lo leí en silencio, sentado en la mesa de la cocina donde durante más de treinta años había escuchado a mi abuelo contar su versión de la historia de la espada.

De pequeños, a mis hermanos y a mí nos gustaba ver la espada y, sobre todo, escuchar las historias de guerra de mi abuelo. Una de ellas transcurría a bordo de un buque de transporte en el Mar de China Oriental, al comienzo de la invasión de Okinawa. Un avión japonés descendió hacia el buque mientras mi abuelo y otros soldados estadounidenses lo observaban desde cubierta.

“El avión echaba humo y estaba en llamas”, nos contó. Nuestros chicos de la Marina lo disparaban, y si aquel avión hubiera caído sobre la cubierta,

habría explotado. Todos habríamos muerto. Pero se estrelló en el mar.

Cuando fui creciendo, me contaron una versión simplificada de la Segunda Guerra Mundial: los soldados japoneses se negaban a rendirse, aunque significara una muerte segura. Pero en Okinawa, mi abuelo vio a prisioneros japoneses deponer sus armas a cambio de salvar sus vidas. Supo que, de estar en su lugar, él habría hecho lo mismo. Le parecía una decisión sensata, no un signo de debilidad.

Japón se rindió formalmente el 2 de septiembre. En Okinawa, mientras esperaba órdenes para su traslado, Benny se encontró con un arsenal de armamento abandonado cerca de la costa. Pasó esquivando fusiles y espadas con sus fundas militares, todas con un aspecto batante parecido. Pero había una espada que tenía algo especial: una pequeña inscripción en madera. La recogió y se la llevó consigo cuando partió hacia Corea. Desde allí, la envió por correo a la granja de sus padres.

Cuando Benny volvió a casa, se llevó la espada a un piso antes de construirse la casa que yo llegaría a conocer. Allí, de vez en cuando, se sacaba del sótano de mis abuelos donde muchos de nosotros nos reuníamos para verla alrededor de la pequeña mesa de cocina. Benny era modesto y callado, mientras que mi abuela y mi hermano mayor, Erik, lo animaban para que contara sus historias. Si accedía, mi abuelo empezaba diciendo lo fácil que lo había tenido en comparación con la infantería



Los expertos que reconstruyeron la historia de la espada (www.tsuba-info).

de primera línea. Cuando terminaba de contar sus relatos, la espada volvía al frío sótano. No la tenía expuesta. No era un trofeo. Con el tiempo, dejó de contar la historia de la espada; se había cansado de responder siempre a la misma irritante pregunta: «¿Lo mataste?»

A medida que fui creciendo, la espada —nihonto, en japonés— cada vez salía con menos frecuencia del sótano. En octubre de 2019, cuando mi pareja Nichol y yo visitamos a Benny, se la enseñé por primera vez y fue en ese momento cuando me llamó la atención el nivel de detalle del mensaje grabado en la madera, llamado etiqueta de rendición. Por una cara, su dueño había escrito con tinta, en un inglés perfecto:

“Me complace tener el honor de pedirle el favor de enviar mi espada a mi casa. Me han dicho que esta espada se

ha transmitido de generación en generación para salvaguardar a mi familia. Gracias por su amabilidad.”

Por la otra, ponía:

Coronel Tomesuke Umeki, Takaharu-Machi, condado de Nishi-Morokata, prefectura de Miyazaki. Estación de Takaharu. Línea Yoshito.

En Japón, las espadas se consideran objetos sagrados. Según la creencia sintoísta, los espíritus —kami— no solo están conectados con los santuarios, sino también con objetos como reliquias ancestrales. Las familias que poseen espadas pueden transmitir las de generación en generación, teniendo presentes estas conexiones ancestrales.

La idea de encontrar a su dueño se convirtió en algo imposible de ignorar. Benny seguía lúcido. La buena conversación, la generosidad y el sentido del

humor adquirieron un papel más importante en su vida. Era algo que mi abuelo y yo podíamos hacer juntos.

Aunque mi abuelo creía que no sería posible encontrar al dueño, yo pensaba que sería algo sencillo, pero ninguno de los dos estaba en lo cierto. Google no nos sirvió de nada. Así que contacté con un amigo periodista en Tokio, Yutaka Nakamura. Él se puso en contacto con un empleado del Ayuntamiento de Takaharu, Yasuhiro Daigaku, quien nos informó de que en el padrón de la ciudad no aparecía registrado ningún Tomesuke Umeki. Nos sugirió entonces que el siguiente paso sería consultar el registro familiar, llamado koseki pero que para ello, necesitaría un abogado. Contratar a un abogado para, quizá, obtener o no información sobre alguien que, estadísticamente hablando, estaría probablemente muerto, me parecía un esfuerzo que no nos llevaría a ninguna parte.

Decidí entonces mandar un correo electrónico directamente al empleado, explicándole con más detalle nuestro objetivo, con la esperanza de que un contacto personal nos permitiera evitar el proceso legal. Pasaron semanas, pero tras una visita personal a la casa de un desconocido, Daigaku pudo confirmar que había alguien en Takaharu con el apellido Umeki, y que era sobrino de Tomesuke. Su sobrino, Kazuaki Umeki, de 92 años, le dio el número de teléfono

del hijo de Tomesuke, Takemitsu, que vivía en un lugar llamado Nichinan. Solo nos separaba una llamada.

Daigaku fue el primero en iniciar el contacto y la mujer de Takemitsu contestó el teléfono. Benny le explicó que alguien en Estados Unidos tenía un objeto que pertenecía a su suegro, fallecido en 1974. Ella nos pidió que le enviáramos una carta. Tras colgar, se preguntó si este tipo de cosas realmente ocurrían, descubrir que alguien desconocido te ha estado buscando. La noticia se fue extendiendo por la familia mientras esperaban la carta.

Setenta y seis años después de que Tomesuke escribiera aquella inscripción en la espada, Benny y yo respondimos con nuestra carta. Yutaka

TRAS LA GUERRA, TOMESUKE UMEKI LLEVÓ UNA VIDA SENCILLA COMO AGRICULTOR.

la tradujo, y la enviamos en inglés y japonés, con fotos de la espada y la inscripción. Esta frase de la carta venía directamente de mi abuelo: "Probablemente no era tan distinto de mí, solo había nacido al otro lado del mundo."

El día de Navidad, nos llegó la respuesta. Dejé el teléfono sobre la mesa de la cocina y le dije a mi abuelo que Yutaka había recibido una carta de la familia Umeki y nos la había traducido. Se la leí en voz alta.

El hijo de Tomesuke, Takemitsu, de 96 años, escribió: "He leído su carta y agradezco profundamente su amabilidad."

Explicaba que su padre, coronel durante la guerra, había muerto en 1974

a los 74 años. Takemitsu contaba que recordaba la espada de antes de la guerra: su padre se la había llevado, pero regresó sin armas. “Mi padre no habló de la espada cuando volvió de la guerra”, escribió Takemitsu, “así que creí que había sido confiscada por el Ejército estadounidense”.

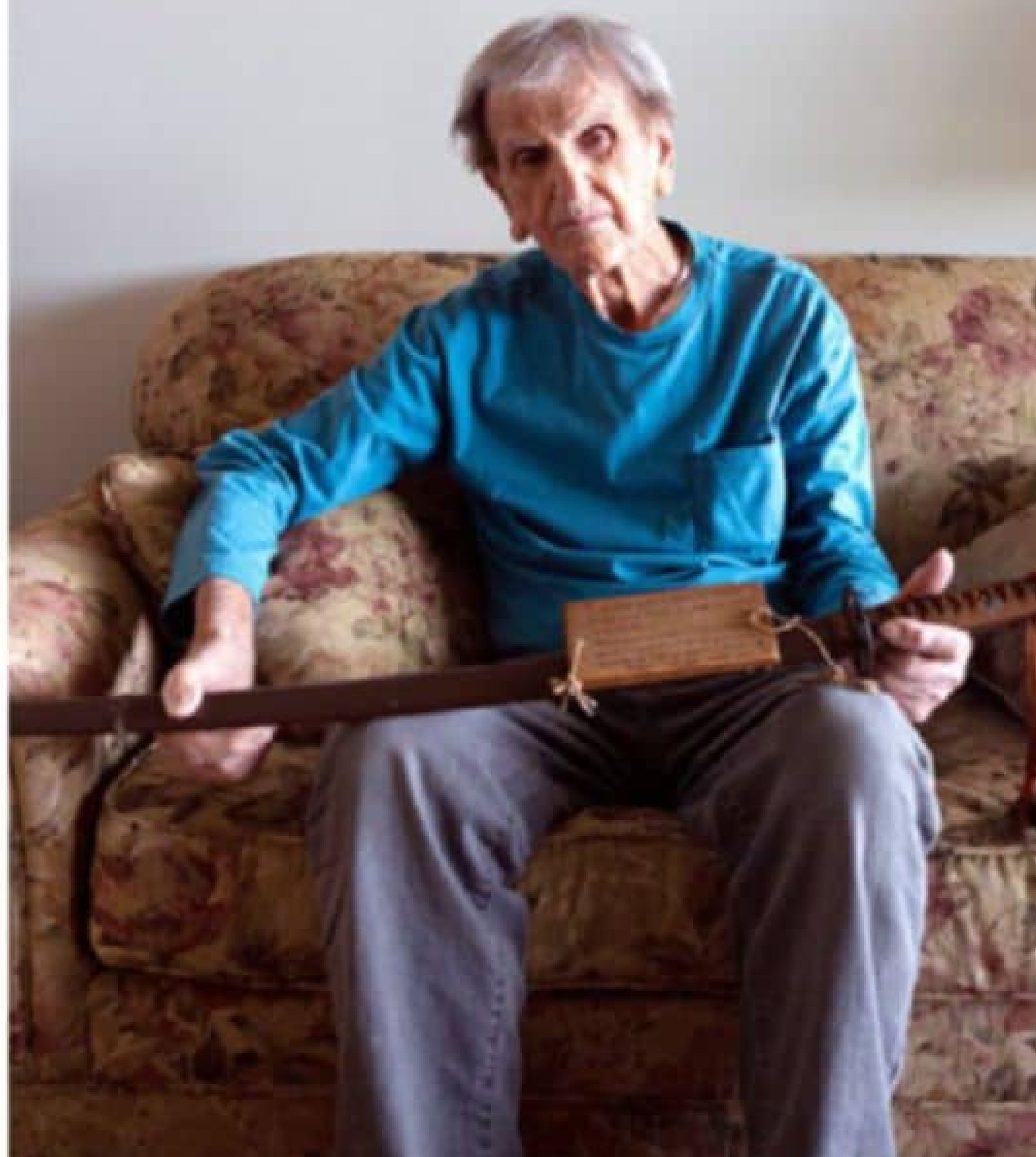
Takemitsu se mostró sorprendido al ver, en las fotografías que habíamos enviado, el buen estado de la espada, suavemente curvada: el acero reluciente, prácticamente sin óxido, y la línea ondulante del temple a lo largo de la hoja de un solo filo claramente visible, quizá no muy distinta de como la recordaba de adolescente, cuando su padre partió a la guerra ciñéndola a la cadera.

Al regresar junto a su familia, el padre de Takemitsu se resignó a llevar una vida sencilla y tranquila, trabajando y cultivando la fértil tierra de Miyazaki junto a su hijo. Cuando Takemitsu formó su propia familia, se trasladó a la ciudad costera de Nichinan. La carta concluía con palabras de gratitud y aceptando la idea propuesta de que la espada encontrara, por fin, el camino de vuelta a casa.

Por fin, mi abuelo escuchaba la otra versión de la historia. Le pregunté qué pensaba. Se quedó en silencio unos segundos y luego retrocedió setenta y seis años en el tiempo. “No soy el tipo más listo del mundo, pero cuando vi la inscripción supe que significaba algo”.

EMPECÉ A PREPARAR TODA la logística necesaria para llevar la espada —e ir yo

**Ben Kasser con la espada,
el día antes de enviarla de
vuelta a Japón.**



mismo— a Japón, complejo en plena pandemia. La idea inicial, más o menos fantasiosa, había sido que mi abuelo y yo viajáramos juntos, pero en pleno invierno decidió que no podría hacerlo. Le dije que haríamos una videollamada desde Nichinan cuando devolviera la espada a la familia Umeki.

Japón acababa de anunciar que volvería a permitir la entrada de viajeros de negocios procedentes de determinados países, así que conseguir un encargo oficial para este reportaje cumplía con los requisitos de mi viaje de negocios al país. En cuanto a la espada,

cuanto más hablaba con personas que habían transportado armas blancas a nivel internacional, más evidente se hacía de que la espada y yo debíamos viajar por separado.

Pero solo las espadas consideradas objetos artísticos antiguos —forjadas a mano al menos cien años antes— podían entrar sin problemas en el país. Las estrictas políticas japonesas sobre la posesión de armas personales se remontan a la desmilitarización impuesta por las fuerzas aliadas después de la Segunda Guerra Mundial.

Así que visité a Mark Jones, coleccionista y comerciante que organiza algunas de las principales ferias de espadas de Estados Unidos.

Quería conocer todos los detalles sobre la espada y comprobar si podía considerarse una pieza de arte antigua. Jones me explicó que una característica única de las espadas japonesas es su resistencia variable en las distintas partes de la hoja. Esto se consigue mediante un proceso llamado templado diferencial, que garantiza que el acero sea más duro en el filo cortante y más flexible en el lomo. Hacia el final del proceso de forjado de la espada, el maestro aplica arcilla a lo largo del acero que ha estado calentando, doblando y golpeando. La arcilla aísla al acero del calor; cuanto menos aislamiento, más duro resulta el acero, por lo que se aplica menos arcilla en el filo

de la hoja. A continuación, la hoja se calienta a la temperatura deseada y se sumerge en agua.

Jones confirmó que la hoja tenía más de 100 años. Había sido acortada, por lo que probablemente se había perdido la firma del herrero. Lo sorprendente fue su estimación histórica real: la hoja tenía al menos cuatro siglos de antigüedad, principalmente debido a su forma curva. A finales del siglo XVI y principios del XVII, las katanas empezaron a tener menos curvatura.

Organicé el envío de la katana, la espada japonesa que había acompañado a mi abuelo durante décadas, a una tienda especializada en espadas en Tokio, donde podría recogerla y sería registrada oficialmente como una pieza de anticuario.

Después, Ben Kasser se acercó a correos con una espada empaquetada y la envió al otro lado del mundo, finalizando ocho décadas de custodia.

DECONSTRUYES UNA ESPADA para reconstruir su historia y cada vez te acercas más a la verdad de su origen.

En mi primer día completo en Tokio cogí el metro hasta el barrio de Ginza para recoger la espada en Seikodo, la tienda especializada donde la habíamos enviado. Con Japón aún cerrado a la mayoría de los visitantes extranjeros, yo era una rareza en las calles de una ciudad normalmente tan internacional.

*LA ESPADA TENÍA AL
MENOS CUATRO SIGLOS
DE ANTIGÜEDAD Y DEBÍA
OBTENER UNA LICENCIA.*

En Seikodo conocí a Hisashi Saito, propietario de la tienda y cuarta generación de su familia al frente del negocio, y a Robert Hughes, experto en espadas afincado en Kamakura y, por entonces, profesor en la Universidad de Toyo.

Saito me entregó la licencia recién obtenida de la espada, expedida por el Ministerio de Educación, Cultura, Deportes, Ciencia y Tecnología. Resultaba reconfortante llevar poco más de veinticuatro horas en Japón y ser ya el portador de una espada oficialmente registrada. Aunque, al mismo tiempo, me sentía un impostor.

Nos encontramos allí con mi amigo periodista Yutaka y, rodeados de espadas expuestas en vitrinas y de armaduras samuráis, observamos y escuchamos mientras Saito retiraba los pasadores de bambú que sujetaban el mango. Él y Hughes especularon rápidamente sobre sus tres posibles zonas de origen, dos de las cuales ya había mencionado Jones seis semanas antes. Basándose en el tamaño y la curvatura de la hoja, coincidieron sin dudar en que se trataba de una espada del periodo Muromachi medio o tardío, lo que indicaba que probablemente había sido fabricada en el siglo XVI.

“Es una espada importante”, dijo Hughes. “Restaurada, sería una pieza magnífica de coleccionista”.

Yo ya tenía algunas respuestas, pero quería más información para la familia Umeki. El cambio de manos de la espada en 1945, junto con la muerte de Tomesuke, había borrado efectiva-

El experto con sede en Tokio, Michihiro Tanobe, inspecciona la hoja.



mente su historia generacional. Simplemente devolverla no me parecía suficiente. Teníamos la sensación de que estábamos devolviendo menos de lo que habíamos recogido. Nuestra familia había contribuido a ese olvido, así que lo lógico era hacer lo posible por restaurar lo que se había perdido. Hacía cinco siglos, alguien, en algún lugar de la isla principal de Japón, había forjado esta espada. Pero, ¿dónde exactamente? ¿Y quién? Saito y Hughes ya nos habían dado todo lo que estaba a su alcance.



La espada devuelta, expuesta junto a fotos de Tomesuke Umeki y su esposa Ura.

Así que nos reorganizamos para visitar al hombre de quien ellos habían aprendido. Alguien del noroeste de Tokio que se esfuerza por darle vida a todos esos detalles. El experto de entre todos los expertos en espadas.

MICHIHIRO TANOBE había estudiado con Junji Homma y Kanichi Sato, los expertos que fundaron la Sociedad para la Conservación de Espadas de Arte Japonesas en los años posteriores a la guerra. Se dirigieron a los líderes de la ocupación de la posguerra mientras las espadas se amontonaban en barcas y se arrojaban a la bahía de Tokio, o se fun-

dían en hornos como chatarra. Esperaban difundir conciencia de las espadas japonesas como objetos de arte con un significado nacional y familiar.

Tanobe examinó la punta de la hoja —el *kis-saki*— y luego centró su atención en la línea de temple. Un herrero puede aplicar la arcilla antes de calentarla y templarla creando intrincados patrones que luego se transferirán al acero. Abstractos o como elementos de la naturaleza, como hojas caídas, flores o incluso un pequeño Monte Fuji, los resultados no son evidentes hasta que la hoja se calienta, se temple y, fi-

nalmente, pasa a manos de un pulidor, que completa su forma y acabado.

El proceso de atribución no iba a ser sencillo. Tanobe inclinó la cabeza y giró la espada a la luz. En ocasiones se expresaba en japonés, y Hughes traducía.

Sacó una lupa. Estaba examinando el patrón dejado durante el rápido enfriamiento en agua, un proceso de apenas unos segundos y que tuvo lugar cuando Hernán Cortés aún vivía.

Tanobe volvió a guardar la espada en su funda y abrió un libro encuadernado en cuero negro que recopilaba información sobre más de 20.000 herreros de la historia documentada de Japón.

Sacó la espada de nuevo para cotejarla con los datos del libro.

Luego me entregó por escrito su atribución. Consideraba que la hoja, por su línea de temple, curvatura, punta y cristalización, había sido forjada por Kanenobu y su hijo Nobutsugu, en la zona de Seki a comienzos del siglo XVI. “Buena hoja”, me transmitió Tanobe. “Difícil de atribuir, pero buena”.

Suficientemente buena como para devolverla.

UNA MULTITUD SE HABÍA REUNIDO antes de mi llegada al segundo piso de la casa de los Umeki en Nichinan. En la habitación destacaba un expositor de madera, elaborado por Takemitsu Umeki, de 97 años, en las semanas previas a mi visita, junto a un altar con flores. Detrás del expositor, había una fotografía en blanco y negro de un soldado japonés con la mano sobre la empuñadura de una katana enfundada.

Las sillas alrededor estaban ocupadas, excepto la que estaba a mi lado, reservada para mi familia presente desde el ordenador. Medios locales y nacionales se habían interesado en la historia, así que cámaras de televisión y periodistas se colocaron detrás. La sala, con unas 25 personas, me recibió con serenidad cuando entré con la espada envuelta. Mis padres estaban con mi abuelo en la mesa de la cocina.

Sentado, cogí la espada, desaté los flecos naranjas de su funda, la saqué y la coloqué sobre mi regazo. Luego, la sujeté horizontalmente y me puse de

pie para encontrarme con Takemitsu Umeki, de pie frente a mí. Me incliné en señal de respeto ofreciéndole la espada, y en japonés dije: “Umeki-sama, anata no nihonto. Watashi no sofukara.” Era la forma más sencilla de expresarme: “Señor Umeki, su espada japonesa. De parte de mi abuelo.”

Sujetamos la espada un instante y luego la solté mientras mi abuelo observaba. Allí estaba un hombre de 99 años devolviendo a un hombre de 97 la espada de su padre, 77 años después.

La prensa se marchó, y pude hablar de manera más informal con los Umeki. Cuando no podíamos expresarnos correctamente debido al idioma, nos poníamos la mano en el pecho y nos mirábamos. Al final, uno encuentra la manera de entenderse.

La hija de Takemitsu, Yoriko, recordó a su difunto abuelo Tomesuke, trayendo a la memoria algunas vivencias.

“El espíritu del pasado se está transmitiendo”, dijo Takemitsu.

DEVOLVER la espada reveló una historia mucho más grande que unos pocos años de guerra. Unió a dos familias, con gestos de bondad por ambas partes.

Mi abuelo, hoy con 102 años, vive solo y se esfuerza por mantener su independencia. Sigue creyendo que en general, los soldados japoneses no tenían afán por luchar como no lo tuvo él.

Su capacidad para reconocer la humanidad compartida con una persona en medio de un conflicto abrumador ya ha dejado su legado. 



¿Te gusta correr riesgos?

¿Buscas la emoción de la incertidumbre y la adrenalina? ¿O eres cauteloso y prefieres ir sobre seguro? Este test te delatará

Arnd Stein

1 ¿Te gustaría saber cómo será tu vida dentro de unos años?

- A** No, eso haría que el futuro fuera aburrido.
- B** Quizás, pero aún así debería haber algunas sorpresas.
- C** Sí, me gusta saber qué me espera.

2 Ceder, aunque tengas razón: ¿qué opinas al respecto?

- A** Buena idea, la persona más sensata es la que cede.
- B** Depende de la situación.
- C** Es un signo de debilidad.

3 ¿Te gustan las montañas rusas o las norias?

- A** No, me parecen demasiado peligrosas.
- B** Sí, me producen emoción.
- C** Solo con amigos.

4 Tienes garantizados 1.000 euros en un concurso de televisión. Si sigues, tiene la oportunidad de ganar 5.000 euros o perderlo todo. ¿Qué haces?

- A** Sigo jugando.
- B** Decido espontáneamente.
- C** Me retiro inmediatamente.

5 ¿Prefieres quedarte en casa o te gusta salir?

- A** No salgo mucho.
- B** Necesito mucha variedad.
- C** A veces una cosa, a veces otra.

6 ¿Qué dicho describe mejor tu actitud ante la vida?

- A** Quien no arriesga, no gana.
- B** Más vale prevenir que curar.
- C** Confiar está bien, pero controlar está mejor.

7 ¿Qué te sugiere la palabra “acciones”?

- A** Una inversión con buen potencial de beneficios.
- B** Una apuesta con un resultado incierto.
- C** Hay que estar bien informado para evitar pérdidas.

8 ¿Qué opinas sobre discrepar con tus superiores?

- A** Podría perjudicarme.
- B** Es la forma de ganarme el respeto.
- C** No me gusta hacerlo, pero a veces es necesario.

9 Una dieta equilibrada es importante para la salud. ¿La sigues?

- A** Sí, lo intento.
- B** A veces más, a veces menos.
- C** No, no me preocupo por eso.

10 ¿Es importante para ti la armonía con los demás?

- A** Al contrario, no rehúyo los conflictos.
- B** Solo con las personas cercanas a mí.
- C** Sí, los conflictos me estresan.

11 ¿Qué papel prefieres desempeñar en el trabajo en equipo?

- A** Me gusta trabajar siguiendo instrucciones.
- B** Prefiero tomar la iniciativa.
- C** Me siento cómodo como un miembro más.

12 ¿Cómo describirías tu temperamento?

- A** Suelo ser reservado.
- B** A veces soy tranquilo, a veces animado.
- C** Soy bastante impulsivo.

13 Descubres un plato que no conoces. ¿Lo pides?

- A** No, prefiero quedarme con lo que conozco.
- B** Sí, tengo curiosidad por saber qué es.
- C** Quizás, si el camarero me da más información al respecto.

14 ¿Cómo sueles planificar tu tiempo libre?

- A** No planifico mi tiempo libre en absoluto.
- B** Organizo mis actividades con antelación.
- C** Aparte de las citas habituales, a menudo decido de forma espontánea.

RESULTADOS

Marca tus respuestas y suma los puntos utilizando la tabla de abajo.
Tu puntuación significa...

Hasta 21 puntos: cauteloso y vacilante

Normalmente evitas los riesgos impredecibles o las decisiones audaces para evitar fracasos o pérdidas. Solo cuando has examinado todas las incertidumbres y descartado en gran medida las posibles desventajas, tal vez te arriesgues un poco. Tu miedo a las consecuencias desagradables es comprensible. Sin embargo, sin un cierto grado de riesgo residual, muchos éxitos siguen siendo inalcanzables.

Consejo: ¿Por qué tan tímido? Eres lo suficientemente sensato como para arriesgar un poco más. Harás tu vida más interesante.

De 22 a 59 puntos: reflexivo y prudente

Percibes los riesgos menos como una emoción y más como un mal necesario. Después de todo, para alcanzar metas que valgan la pena, inevitablemente hay que aceptar incertidumbres. Sin embargo, por lo general solo arriesgas lo

que puedes permitirte perder si fracasas. A veces, los argumentos convincentes te convencen para tomar una decisión arriesgada.

Consejo: mantente firme si has decidido no arriesgarte. La prudencia y la razón son las guías más sensatas.

60 puntos o más: demasiado confiado e imprudente

Te encanta la variedad, la aventura y las emociones fuertes. Como resultado, te gusta poner todos los huevos en la misma cesta, aunque exista el riesgo de perderlos o de sufrir consecuencias negativas. Para ti, lo importante no es tanto ganar como la emoción de lo desconocido. Probablemente, este enfoque te ha ayudado a alcanzar muchos objetivos que valen la pena y que habrías perdido si hubieras sido más cauteloso. Pero si siempre asumes demasiados riesgos, las pérdidas o los fracasos son inevitables.

Consejo: sopesa los riesgos y las oportunidades con más cuidado. Esto te ayudará a evitar fracasos innecesarios.

Puntos

Preg.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
A	6	0	0	6	0	6	3	0	1	6	0	0	0	6
B	3	3	6	3	6	1	6	6	3	3	6	3	6	1
C	1	6	3	0	3	3	1	3	6	0	3	6	3	3

Tu puntuación total:



CLÁSICOS RD

2000



Secuestrada

UNA NIÑA SE SUBIÓ INOCENTEMENTE A LA
FURGONETA DE UN HOMBRE. UNA VALIENTE
PAREJA SE LANZÓ A SU PERSECUCIÓN

Joseph A. Reaves



FOTOMONTAJE: MARKUS WARD; (CALLE) © GETTY IMAGES/SUNDRY
PHOTOGRAPHY; (PRIMER PLANO) © GETTY IMAGES/ECATERINA
LEONTE; (SALPICADURAS) © GETTY IMAGES/ANASTASIIA HEVKO

MIKE McHUGH sacudió la cabeza y dio unos golpecitos al periódico que tenía delante. “Echa un vistazo a esto”, dijo, deslizando el periódico hacia su mujer. Colleena dejó la taza de café y observó la página abierta.

Una niña de cinco años, Joanna López, había desaparecido de su apartamento en Van Nuys (California). La policía sospechaba que un operario la había secuestrado en una furgoneta Ford blanca, con matrícula de California 3HPX246. “Deberíamos memorizar esa matrícula”, dijo Mike.

Colleena miró con escepticismo las fotos del presunto secuestrador y de la niña en la noticia. “Han pasado dos días —dijo—. A estas alturas, ese tipo estará a miles de kilómetros”.

Era la tarde del domingo 2 de mayo de 1999, y la pareja había pasado el fin de semana en Los Ángeles, visitando a amigos, acudiendo a una feria de armas y comprando suministros para el taller de coches de Mike. Se encontraban a una hora al norte de la ciudad, en la Interestatal 5, comiendo en el restaurante de un área de servicio para camiones. Se dirigían a su casa en Belmont, a varios cientos de kilómetros de distancia, cerca de San Francisco.

Mike estaba de acuerdo con su mujer: las posibilidades de encontrar la furgoneta eran escasas. Pero el destino

de la niña les trajo recuerdos. Años atrás, la hija del vecino de su hermano había sido secuestrada en la calle por un desconocido y obligada a subir a un coche. A pesar de una búsqueda masiva, la niña nunca fue encontrada. Aunque ellos no tenían hijos, Mike y Colleena recordaban el dolor de la madre y podían empatizar con los padres de esta víctima de secuestro.

Al caer la tarde, volvieron a la I-5. Mike memorizó la matrícula relacio-

nándola con lo que mejor conocía: los coches. Tres caballos de potencia esperados: 3-HP-X, y un Ferrari 246. Eso era: 3HPX246.



Joanna López se subió inocentemente a la furgoneta de Raúl Rodríguez.

DELMÍ ESTRADA, una joven madre soltera que hablaba poco inglés, vivía en las afueras de Los Ángeles con su hija y su hijo de dos años. No le preocupó que Joanna quisiera acompañar a Raúl Rodríguez a hacer un recado, cargando cajas en la

furgoneta de otro inquilino. Rodríguez era conocido, un hombre que hacía trabajos ocasionales en el edificio.

Pero Joanna nunca volvió del recado. Y Rodríguez desapareció, junto a la furgoneta. Su madre se dio cuenta de que su hija había sido secuestrada.

La policía llegó rápidamente e intentó ayudar; se emitió un boletín a nivel estatal y se llamó al FBI. Mientras tanto, la angustiada madre apareció en programas de radio y televisión, supli-

cando que le devolvieran a su hija. Pero nadie había visto el vehículo.

MIENTRAS CONDUCIÁN HACIA EL NORTE por la I-5, Mike y Colleena se fijaban en cada furgoneta que pasaban. Después de cerca de una hora, el crepúsculo daba paso a la oscuridad cuando vieron una Ford blanca delante suyo, circulando relativamente despacio por el carril derecho. Mike redujo la velocidad a unos 80 km/h. La matrícula se hizo visible: 3-H-P. Sintió que se le encogía el pecho. X-2-4-6.

“¡Ahí está!”, dijo emocionado.

McHugh se puso a la altura del vehículo y echó un vistazo rápido. Había un hombre conduciendo y le pareció ver también a una persona de baja estatura. “Llama a emergencias”, le dijo a Colleena. Luego adelantó al vehículo y se incorporó al carril derecho.

Sin embargo, Mike y Colleena se dieron cuenta rápidamente de que si Rodríguez tomaba una salida, lo perderían. Necesitaban ponerse detrás. Así que, para no levantar sospechas en el secuestrador, encendió las luces de emergencia y comenzó a zigzaguear en su carril, como si tuviera una rueda pinchada. Luego se detuvo en el arcén de la autopista. “No lo mires cuando pase”, le dijo a su mujer.

Rodríguez pasó. Cuando consideró que el hombre estaba lo suficientemente lejos, apagó las luces de emergencia y volvió a incorporarse a la autopista. Pero ahora seguía a la furgoneta.

EL OPERADOR DE TRÁFICO de California, James Van Meter, escuchó con incredulidad. “Mi marido y yo nos enteramos de un secuestro en Los Ángeles”, dijo Colleena McHugh, hablando por el móvil con la mayor calma posible. “Hemos memorizado la matrícula y hemos visto la furgoneta”.

Anotó el número de matrícula y puso a Colleena en espera. Unos instantes después, volvió a ponerse al teléfono.

“Sra. McHugh, tiene razón”, dijo. Van Meter hizo una pausa y luego preguntó: “¿Va a seguir a la camioneta?”.

Normalmente, no pedirían ayuda a un civil en tales circunstancias. Pero el coche patrulla más cercano, explicó Van Meter, estaba a unos 100 kilómetros. Tardarían en movilizar a las fuerzas del orden, y era fundamental que la furgoneta no desapareciera de la vista.

Colleena miró a Michael y respondió: “Sí, nos quedaremos tras él”. Van Meter le dijo que se mantuviera al teléfono.

Como ex piloto de carreras profesional, Mike McHugh se sentía seguro de poder mantener la furgoneta a la vista. Aun así, iba a ser complicado. Ya casi había anochecido y muchos de los vehículos de la I-5 alcanzaban fácilmente velocidades de 120 km/h. Incluso los camiones de 18 ruedas cambiaban de carril para adelantarlos. Si Rodríguez se daba cuenta de que lo seguían, podría empezar a conducir de forma peligrosa. Y si salía de la autopista, podría desaparecer en las oscuras carreteras secundarias de la zona rural del centro de California.



La pareja vio la furgoneta con la niña secuestrada en la Interestatal 5.

EN EL CENTRO DE CONTROL de tráfico de California en Fresno, Brooke Prewitt trabajaba rápidamente en un plan para detener la furgoneta y mantener a todos con vida. Envío patrullas a toda velocidad hacia McHugh, que se acercaba a Kettleman City.

El procedimiento estándar habría sido que los coches persiguieran a la furgoneta y la obligaran a detenerse. Pero no parecía prudente por la noche en una autopista concurrida, con un conductor posiblemente inestable que podría estarse llevando a una niña.

Decidieron desplazarse más al norte, a las afueras de la ciudad de Coalinga, y colocar en la autopista una banda de acero de 3,6 metros de ancho con púas de acero incrustadas cada centímetro. Las púas reventarían los neumáticos de la furgoneta, parando el vehículo.

Había riesgos. Cuando los neumáticos reventaran, podría perder el control, y si no lo hacían, la furgoneta podría volcar. Pero seguía siendo la opción mejor y más segura.

RODRIGUEZ COMENZÓ a conducir de forma errática, cambiando de un carril a otro de la autopista. A McHugh le preocupaba que las distintivas pegatinas de su negocio en los laterales de su vehículo hubieran llamado la atención del hombre. ¿Estaba

Rodríguez tratando de averiguar si lo estaban siguiendo?

“¡Dios mío, está saliendo!”, dijo Coleen. Rodríguez intentaba pasar del carril izquierdo a una salida a unos 32 kilómetros al sur de Kettleman City.

Un camión grande estaba justo delante de la furgoneta en el carril izquierdo: Mike McHugh se puso a la altura de Rodríguez en el carril derecho, acorralándolo. Para no asustarlo, no lo miró, simplemente miró al frente, como si no se diera cuenta de sus intenciones.

Pasaron unos kilómetros. Luego, una vez que pasó la salida hacia una carretera rural, McHugh redujo un poco la velocidad, permitiendo que Rodríguez lo adelantara, y volvió a seguirlo. Le había dado más tiempo a la patrulla de carreteras de California.

Se acercaba otra salida. La camioneta fingió tomarla, pero luego volvió bruscamente a la autopista.

McHugh tomó la salida de todos modos, con la esperanza de evitar las posibles sospechas de Rodríguez. Esperó

un momento y luego volvió a la I-5. La siguiente salida estaba al menos a 16 kilómetros de distancia, y McHugh sabía que podía alcanzarlos. “Todo está bien. Seguimos en la I-5”, dijo Colleena por teléfono. Habían cruzado la frontera del condado y la operadora Gloria Brown se hizo cargo de la llamada.

¿Cuánto tiempo tardaría la policía en llegar? Colleena quería saberlo. “Son muy pacientes”, respondió Brown. “Se lo agradecemos”.

“Si sale, ¿quiere que lo sigamos?”, preguntó Colleena a la operadora.

“Si pueden”, dijo Brown.

Unos 15 minutos más tarde, Mike McHugh vio un coche de policía por el retrovisor. “Tenemos refuerzos”, gritó.

Cuando el coche patrulla que iba delante apareció a la vista, McHugh utilizó una señal preacordada —pulsar tres veces seguidas las luces de freno— para que lo localizaran. El agente paró a su lado y lo saludó con la mano.

Otros dos coches patrulla que venían en dirección contraria dieron la vuelta en U atravesando la mediana, y los tres coches encendieron las luces rojas y azules. Rodríguez aceleró a 145 km/h, cambiando de carril y esquivando coches, mientras lo perseguían.

A LAS AFUERAS DE COALINGA, el policía de tráfico de California Axel Reyes esperaba tenso junto a otros 20 compañeros. Finalmente, su radio resonó: “¡Hazlo!”. Dos policías se lanzaron a la autopista y desplegaron la banda de clavos justo antes de que pasara la furgoneta.

Al principio no pasó nada. Los neumáticos no explotaron. El vehículo no se desvió. De hecho, Rodríguez conducía tan rápido que pasaron 500 metros antes de que los neumáticos perdieran aire. Luchando por mantener el control, entonces el vehículo se desvió a través de la mediana de tierra de 15 metros, entrando en el tráfico en dirección sur y en el arcén. Luego volvió al tráfico, chocó con un vehículo que circulaba en dirección sur y se detuvo.

El agente Reyes aparcó su coche patrulla en la mediana y se unió a otros policías que habían cruzado al lado sur y se pararon a unos 10 metros de la furgoneta. Vio a Joanna en el asiento del pasajero. Parecía estar bien. A su lado, Rodríguez tenía la cabeza gacha sobre el volante y parecía angustiado.

Reyes le gritó a Rodríguez que se rindiera, pero él se negó. Con varios focos apuntando a la furgoneta, esperó el momento oportuno. “Haz lo correcto. Deja ir a la niña”, le suplicó repetidamente. “Deja que esté con su madre”. Finalmente, después de las 12:35 horas, se rindió de forma pacífica.

En una ceremonia pública celebrada en Los Ángeles tres semanas después, Mike y Colleena McHugh recibieron un certificado de agradecimiento de la Patrulla de Tráfico de California. Joanna López les dio un abrazo a cada uno de ellos. “Gracias”, dijo, utilizando algunas de las pocas palabras que sabía en inglés. Raúl Rodríguez cumple condena de siete años en una prisión estatal por secuestro y sustracción de menores. ♦

VIAJE A LAS FUENTES *DE LA* ESPIRITUALIDAD

Franck Charton
EXTRACTO DE *Figaro Magazine*



En el Tíbet, el Kailash es una montaña sagrada que atrae a peregrinos y viajeros. Un viaje desafiante que combina historia y devoción en un entorno impresionante.

Una estupa, monumento tradicional budista, frente al monte Kailash, al oeste del Tíbet.

Imposible de olvidar una vez que se ha contemplado: la diáfana cúpula del monte Kailash, o Kang Rinpoche en tibetano (“preciosa joya de las nieves”) atrae todas las miradas e irradia belleza y fuerza espiritual.

Se alza sobre el horizonte desnudo de las estepas de Ngari con sus 6.638 metros, como una diadema de hielo coronando un gigantesco escudo de gres pardo. Su cima nunca ha sido alcanzada, lo que lo convierte en uno de los pocos grandes picos del mundo aún vírgenes. Es la montaña más sagrada de Asia y se considera la encarnación del mitológico monte Meru, que simboliza el eje del mundo en las cosmogonías persa, budista, jainista, hindú y bön¹.

Sus adeptos caminan ritualmente alrededor de su base para ganar méritos, con la esperanza de alcanzar una reencarnación mejor: es la kora, o circunvalación, cuyos efectos se multiplican durante las fiestas auspiciosas del calendario lunar, especialmente los solsticios y las lunas llenas. Para los hindúes, representa la morada de Shiva; para los budistas, la de Chenrezig, el Buda de la compasión, del cual el Dalái Lama es emanación; el fundador del jainismo alcanzó la iluminación en su cima; y el antiguo culto animista bön la considera símbolo del alma.

Estamos, sin duda, en el corazón del mito. Lo atestigua la inmensa franja que surca su pared sur, vestigio de un golpe de espada titánico durante el famoso duelo entre el poeta yogui Milarepa y el maestro mago Naro Bönchung, metáfora del combate entre la sabiduría budista y las supersticiones ocultas.

HEMOS VIAJADO TRES DÍAS en coche desde Lhasa hasta Darchen, una ciudad que ha experimentado un auge acelerado y que se extiende al pie de la montaña sagrada. A principios de la década de 1990, no era más que una aldea polvorienta con un puesto de control, algunos salones de té, unas pocas granjas de adobe (ladrillo de barro secado al sol) y establos donde encontrar los yaks para organizar las caravanas.

Luego, Darchen se transformó en un centro de peregrinación (hostales, tiendas de recuerdos...), y más tarde en un pequeño pueblo ligado al auge turístico, a medida que el Kailash ganaba notoriedad tanto en China como en el extranjero. Hoy es una pequeña ciudad



moderna y ordenada en cuadrícula, pero puramente funcional, que crece y se multiplica bajo el empuje de los empresarios del senderismo y la fe. Incluso aquí, a 4.670 metros, la China conquistadora impone su estilo utilitario a un ritmo vertiginoso.

Es finales de mayo, que corresponde al cuarto mes del calendario tibetano, o Saga Dawa (“cuarta luna”). Este festival sigue siendo probablemente el más importante del año para los budistas, que celebran, en el día de luna llena (Dawa Nyakhang), el aniversario del Buda histórico Shakyamuni, entre el siglo VI y el IV a. C.

Desde las primeras luces del día, cohortes de tibetanos salen de Darchen a pie, a caballo, en tractor o en camión para dirigirse a Darboche, a 4 kilómetros de Darchen. El lugar donde se celebra el festival es una especie de estepa, como una esplanada natural bajo una meseta rocosa, donde tradicionalmente tenían lugar los “funerales celestiales”, ceremonias tibetanas ahora prohibidas por Pekín.

UNA SUAVE LUZ inunda ahora el valle, que se ha llenado de una multitud incalculable. Un inmenso montón de banderas de oración (lungta, o “caballo del viento”) se erige pacientemente, cada una queriendo aportar su contribución, hasta que, con el paso de las horas, surge una monumental estructura multicolor con forma de herradura. Esta rodea un gran mástil ceremonial, que ha sido bajado para

reemplazar las banderas desgastadas por otras nuevas, símbolo de la renovación de la fe.

Antaño, los hombres tiraban al unísono para izar las banderas y erigir el mástil, un esfuerzo colectivo y artesanal. Hoy en día, una grúa y un aparejo se encargan de la ceremonia, bajo la estrecha vigilancia de policías y paramilitares.

¡Pero no importa! La multitud reza y canta al unísono mientras los cables se tensan con crujidos. En el momento en que la bandera de la victoria recupera

LA PROCESIÓN DE PEREGRINOS SE EXTIENDE HASTA DONDE ALCANZA LA VISTA.



su posición vertical, una inmensa ovación surge de todos los pechos: «¡So, so, so... lha gyalo!» (“¡Los dioses son vencedores!”). Se ríe, se llora, se arroja al cielo un poco de harina. Casi de inmediato, como por arte de magia, la multitud se dispersa. Cada uno toma su hatillo, su bastón o su sombrero de fieltro y se pone en marcha para iniciar la kora: 52 kilómetros de caminos a menudo pedregosos y, como premio final, un collado a 5.650 metros de altitud que franquear entre la nieve.

La tambaleante procesión de peregrinos se extiende hasta donde alcanza la vista, primero a lo largo del río, luego



entre el ondulado e indistinto relieve de rocas desprendidas. Por la tarde, después de más de 15 kilómetros y cuatro o cinco horas de caminata —¡la altitud obliga!—, llegamos, agotados, a la austera hospedería del monasterio de Diraphuk. En la absoluta mineralidad de sus más de 5.000 metros de altitud, con sus vistas a la austera pero espléndida cara norte del Kailash, Diraphuk está cargado de una indiscutible potencia telúrica.

CUANDO EL PRIMER sol tiñe de un halo nacarado la inmaculada nieve que bordea la cima del Kailash, 1.500 metro más arriba, abandonamos a regañadientes la calidez de nuestras mantas para reanudar la marcha con nuestros yaks. Nos espera un serio desafío, hacia las crestas heladas que cierran el horizonte: la ascensión al Drölma-la, cima geográfica y emocional de nuestra ruta de senderismo.

El río se ha congelado durante la noche, el aire quema los pulmones, nuestra respiración forma un ligero halo de vapor. Ante nosotros, detrás de nosotros, a nuestro alrededor, una persistente visión: innumerables tibetanos —hombres, mujeres, jóvenes y ancianos— completan la kora realizando prosternaciones budistas, recorriendo el camino sagrado con el cuerpo convertido en ofrenda.

Vestidos con un amplio delantal que cubre torso y rodillas, las manos protegidas con discos de madera que amortiguan el impacto al lanzarse al suelo,

estos ascetas se entregan en cuerpo y alma a esta realización espiritual, que es también un asombroso esfuerzo físico. Una demostración de devoción conmovedora y llena de abnegación, alcanzando incluso la dimensión de sacrificio al flanquear arduamente los numerosos arroyos helados, montículos de rocas o barrancos embarrados.

Un mantra los acompaña en este esfuerzo extremo: «¡*Sem chuk, chero, chero!*» (“¡Que la fuerza de mi determinación crezca y crezca!”). Este tipo de peregrino tarda cerca de un mes en completar su kora.

A partir de los 5.500 metros, nieve y hielo cubren completamente el suelo y comienza entonces la lenta, muy lenta, ascensión final, al borde de la asfixia. La cima está señalada por una zanja de hielo, flanqueada por una doble hilera de banderas de oración que baten al viento, por donde se abren paso los peregrinos, como un rito de paso.

¿Vértigo o éxtasis? Cada cual celebra a su manera este efímero momento de gracia: algunos caen en éxtasis, se prosternan o lanzan al viento oraciones impresas en pequeños pedazos de papel; otros meditan, rezan o se abrazan. Otros queman incienso, se cortan un mechón de pelo o dejan simbólicamente una prenda, una joya o un objeto que perteneció a un ser querido. Para muchos, el sueño de toda una vida se materializa en el Drölma-la.

DE SEIS A SIETE horas de caminata descendente nos separan aún del

próximo monasterio-etapa, el de Zuthulphuk, antes de la larga llanura final que conduce a Darchen. Algunos de nuestros compañeros tibetanos parten de inmediato para encadenar una segunda, o incluso varias, koras. A partir de la tercera, el peregrino está suficientemente “purificado” para acceder al santuario interior del Kailash: un circo rocoso, junto a la pared divina, que alberga un monasterio, un convento y ermitas ocultas. Una experiencia espiritual indescriptible. Para los budistas, hacer un recorrido completo permite borrar todos los pecados de una vida. Realizarlo 108 veces, número sagrado que corresponde a las cuentas de un

mala (rosario budista), sería la llave hacia el nirvana, la iluminación, sin pasar por el ciclo eterno de reencarnaciones. La mayoría de los peregrinos caminan contando continuamente las 108 cuentas de su mala. Es una forma de meditación para contabilizar mantras, pasos o respiraciones: 108 sería el número perfecto, la unión del yin y el yang, la liberación última, el fin del viaje.

Nuestro viaje aún no ha terminado. Nos esperan todavía, en los confines meridionales del Ngari, desolados y suntuosos restos del antiguo reino de Guge, a veces también llamado reino de Zhang Zhung (o Shang Shung), en honor a la antigua aristocracia local.

Durante el festival de Saga Dawa, los peregrinos, vestidos con un amplio delantal que cubre torso y rodillas, se prosternan en el suelo para alcanzar un logro espiritual.



Al pasar por el Drolma La, un peregrino lanza oraciones impresas en pequeños pedazos de papel.

¿Desolados y suntuosos? Desolados por su estado ruinoso, abandonados desde hace siglos, vandalizados durante la Revolución Cultural (1966-1976) bajo la inepta autoridad de los guardias rojos de Mao.

Recientemente se han emprendido trabajos de restauración para responder tanto al desarrollo turístico como a los requisitos de la inscripción en el Patrimonio Mundial de la UNESCO. Suntuosos por la extraordinaria magnitud de su decoración: un laberinto de cañones profundamente erosionados que dibujan un paisaje surrealista, casi fantasmagórico, y por el valor testimonial de su riqueza iconográfica.

Los frescos que recubren las paredes y las innumerables cuevas ornamentadas son, de hecho, junto a los de Thabo (Spiti) y Alchi (Ladakh), los únicos ejemplos de fusión entre las escuelas pictóricas indo-nepalí y tibeto-cachemirí. Una síntesis particularmente lograda de la fecundidad del Himalaya, ¡hace más de un milenio!

Fue entre los siglos X y XI cuando prosperó la cultura de Zhang Zhung, principalmente en las tres regiones de Purang-Guge, en la frontera con Nepal, Ladakh-Zaskar y Lahaul-Spiti, en el noroeste de India. También fue allí, en este lejano “Far West” apartado de las intrigas de Lhasa, donde pudo



regenerarse el budismo tras el asesinato en 842 de Langdarma, último *tsenpo* —emperador del Gran Tíbet— ferozmente antibudista y pro-bön. Las persecuciones que llevó a cabo, seguidas de su abrupta desaparición, provocaron un periodo de inestabilidad, fragmentación política y debilitamiento del budismo en el Tíbet central.

Las sucesivas dinastías del reino de Guge, por el contrario, permitieron su conservación y posterior difusión, especialmente bajo el reinado de Yeshe

FRANCK CHARTON / LE FIGARO MAGAZINE

EXTRACTO DE FIGARO MAGAZINE DEL 5 DE MARZO 2025



Ö, que abdicó en 975 para convertirse en monje y dedicarse a la construcción de templos y a la propagación de la palabra budista, gracias al gran traductor Rinchen Zangpo.

EL CRUCE de una cadena montañosa policroma, mediante dos collados de más de 5.000 metros, nos da acceso a la cuenca del alto Sutlej, abriéndose paso entre un ondulado y torturado relieve. Gracias a este hilo de vida que riega el desierto de gran altitud, prosperaron el reino de Guge y sus dos capitales, Tholing y Tsaparang. Cuatro de los grandes ríos de Asia —el Sutlej, el Indo, el Brahmaputra y el Karnali (afluente principal del Ganges)— nacen cerca del monte Kailash.

Se estima, además, que 2.000 millones de personas dependen directamente del agua procedente de los glaciares del Himalaya y del altiplano tibetano. Coronado por la imponente cúpula nevada nevada del Kamet (7.756 metros), se despliega un increíble camafeo de laderas profundamente marcadas por la erosión hídrica, que las autoridades chinas han bautizado pomposamente como “bosque de tierra” y que, a mi juicio, se parecen más al cuero rugoso y agrietado de un elefante, o incluso de un dinosaurio.

Partimos antes del amanecer, con linterna frontal, y nos situamos a 4.000 metros de altitud, al borde de un promontorio celestial, mirador de la kora alta de Tsaparang. Desde esta atalaya sobre la ciudadela de tierra, que corona un improbable espolón de rocas petrificadas, contemplamos las cientos de viviendas que salpican la ladera hasta la ciudad monástica en el valle.

Los templos rojo y blanco, estas “capillas Sixtinas” del primer milenio, abandonados, profanados y convertidos hoy en santuarios, aparecen como dos faros de sabiduría oriental, iluminando un oleaje de arena y ocre. Un cuadro fantástico, de una fuerza y un salvajismo inauditos.

El desierto cegador y las cumbres glaciares danzan en el horizonte por todas partes. Un bharal, especie local de muflón, nos observa en silencio al borde de un saliente. Surge entonces un sentimiento indescriptible: la sensación de tocar con los dedos este Tíbet mitificado y herido, pero no menos exuberante, inspirador y muy real también. En las fuentes de lo sagrado. 🏔️

1. El bön es la espiritualidad naturalista, cercana al chamanismo, que predominaba en el Tíbet antes de la llegada del budismo en el siglo VIII. Aún sigue muy viva en el oeste del Tíbet.



Más allá de las palabras

**Es mejor poner el corazón en la oración sin encontrar palabras
que encontrar palabras sin poner el corazón.**

GANDHI, POLÍTICO Y HUMANISTA INDIO (1869-1948), EN LA JOVEN INDIA



A solas sobre dos ruedas

*Mil kilómetros sobre el sillín. Sin plan, sin ruta
predefinida. En mitad de la nieve, el frío
y la noche: la fascinación de la Unknown Race*

Urs Mannhart

EL VALLE SIGUE CUBIERTO bajo el manto de la noche. Tengo la mirada fija en la carretera, en los metros que tengo justo delante, y por eso no me percató hasta el último momento: hay una pequeña panadería, a dos calles de mi ruta. La luz dorada y acogedora del café anexo brilla a través de las cortinas y se extiende hacia el pueblo que duerme al pie de las montañas. Freno de inmediato y giro. Estoy seguro de que Lars también ha visto la panadería, pero no veo ninguna bicicleta apoyada en la fachada; así que queda claro que Lars —una vez más— continúa sin detenerse. No puedo más que negar con la cabeza. ¿O quizá envidio su gran disciplina?

El reloj de mi dispositivo de navegación marca las 6 am. Pido dos tazas de café, dos cruasanes, dos panecillos rellenos de queso y un contundente *brownie*. Apenas termino la primera taza, entran en el café otros dos ciclistas, se sientan a mi lado y comienzan a despojarse de capas de ropa. Sus rostros están arrugados; y sus mejillas y frente, enrojecidas. Se les nota por todas partes la suciedad de la carretera y la falta de sueño. Me alegra que ningún espejo me recuerde que mi cara debe estar igual de cansada y sucia. Intercambiamos ideas, comentamos la ruta y la corta noche que hemos dejado atrás.

Luego, la mujer del panadero se acerca a la mesa, sirve más panecillos

y más del deseado café, y veo la curiosidad reflejada en su rostro: quiere saber qué nos lleva a salir con las bicicletas antes del amanecer, en pleno abril, cuando el invierno aún muestra su crudeza. Le explico que participamos en una pequeña carrera, The Unknown Race (“la carrera desconocida”). Hace 23 horas que salimos; ya llevamos 260 kilómetros recorridos. Le cuento que partimos de Viena la mañana anterior y que ahora debemos cruzar a Eslovenia. Solo sabremos cómo continuará el recorrido en el segundo punto de control: de ahí el concepto de Unknown (desconocido).

Lo único seguro es que al final del cuarto día, tras unos 1.000 kilómetros, debemos volver a Viena, donde nos espera una cerveza y una fiesta.

Por lo visto, la panadera me toma por un bromista: mira con curiosidad a los otros dos ciclistas. Ellos no corrigen mi relato, continúan mordisqueando sus panecillos.

EN EL LARGO ASCENSO me rodean imponentes paredes de roca. Elevo la mirada hasta severos flancos cubiertos de nieve y después la bajo hacia un arroyo de montaña que ruge. Me lleva un momento pensar la forma adecuada de circular: 34/25, plato pequeño delante, tercer piñón detrás. Será prudente no forzar un engranaje más duro por ahora.

Tras los primeros 200 metros de desnivel, me detengo, me quito la cha-



Urs Mannhart: una relación única con la bicicleta.

queta y vuelvo a pensar en Lars, que probablemente nunca se detendría solo para quitársela. Es muy posible que Lars ya me haya sacado más de una hora de ventaja. Yo salí del hotel al menos veinte minutos después que él. Pero, si no me equivoco, el tiempo que acabo de invertir en el desayuno dará sus frutos. Si no alimento bien mis piernas, acabarán colgando de mis caderas como banderas marchitas en un mástil sin viento.

En la siguiente curva de herradura, diviso a un ciclista bajando. Me pregunto a quién se le ocurre, a estas horas y con estas condiciones, salir de ruta en bicicleta. Y, además, por el Triebener Tauern, un puerto situado a 1.300 metros que hoy está cubierto de nieve. Cuando el ciclista se acerca, frena y se dirige hacia mí. Por supuesto: también él participa en la carrera, pero no parece especialmente contento. Me explica que ya no puede cambiar de mar-



chas; su rueda está prácticamente congelada y una parte de la palanca de freno se ha roto. No puede seguir compitiendo así. Asiento, comparto su frustración; después de meses de preparación, es un momento amargo. Le deseo suerte.

Al continuar, me alegro de que en mi bicicleta no se haya congelado. Aunque sería lógico que lo estuviera. Ayer mismo no me habría sorprendido: en la salida de Viena el cielo estaba muy nublado, aunque seco, y algunos optimistas entre las 150 personas reunidas en torno a la carrera llevaban pantalo-

nes cortos. Pero las previsiones se cumplieron: hacia el final de la tarde empezaron las precipitaciones y pronto, tal como estaba previsto, empezó a caer aguanieve.

YA ERAN MÁS DE LAS 20 HORAS cuando, tras recorrer 227 kilómetros desde Viena, llegué al pequeño Liezen, ese pueblo del que arrancaba una carretera de montaña absurdamente em-

buen humor. Al menos para mí, fue un gran alivio mental poder rodar después de las 20 horas, junto al elegante Lars y a un joven de temperamento equilibrado, bajo el cono de luz de tres luces de bicicleta, adentrándonos en una noche cada vez más nevada.

No pasó mucho tiempo antes de que la nieve formara una capa delgada, pero consistente sobre la estrecha carretera de montaña. Mis ruedas perdie-

VEO MIS DEDOS, PERO NO LOS SIENTO. LARS ME AYUDA A QUITARME EL CASCO.

pinada que conducía al primer punto de control. Durante el día había pedalado muchas veces en solitario, encontrando de vez en cuando a otros participantes en aquella panadería o en alguna gasolinera, para terminar continuando otra vez solo. Ahora, en cambio, me alegraba de que el azar me hubiera unido a dos ciclistas con los que podía afrontar el nevado ascenso.

Con Lars, de Hamburgo, ya había tenido una agradable charla durante el día; pedaleaba con elegancia, con la mirada al frente, en una posición perfecta sobre la bici y manteniendo un ritmo constante.

En este ascenso me acompañaba además un joven intrépido, cuyo nombre, lamentablemente, no pregunté. Sin importar las circunstancias, iba en pantalón corto y sin guantes. Estaba de

ron el último agarre y tuve que bajar y empujar la bicicleta. Ya me imaginaba avanzando hasta pasada la medianoche hacia aquel ridículo punto de control. Pero en algún momento la carretera se volvió algo más plana, los árboles densamente agrupados retenían gran parte de la nieve, y pude volver a pedalear.

El puesto de control era solo una hoja de papel protegida por una lámina, colgada discretamente de un poste. En ella estaban anotadas dos largas cifras: las coordenadas del siguiente punto de control. Lars sacó rápidamente su teléfono y fotografió los números; yo quise hacer lo mismo, pero no fui capaz de sacar las manos de los guantes a causa del frío. El joven de temperamento equilibrado anotó las coordenadas con un bolígrafo: su teléfono se había congelado.

Punto de control superado, pero lo más difícil estaba por llegar: el descenso sobre la nieve. Pocas cosas son tan exigentes como mantener la calma y el control en un descenso así. Mantener relajadas las caderas, la espalda y sobre todo los hombros, brazos y muñecas, es la única manera de afrontar una situación en la que la probabilidad de caerse es mucho mayor que la de seguir pedaleando.

Como un pequeño milagro —al menos así me lo pareció tras 236 kilómetros y 2.800 metros de desnivel—, tanto Lars como el joven sereno llegaron también abajo sin caerse. Cuando, ya en Liezen, descubrimos una innumerable cantidad de bicicletas de carretera apoyadas contra la fachada de una pizzería, no hubo lugar a dudas.

Dos docenas de corredoras y corredores ateridos, empapados de nieve y sudor, vorazmente hambrientos, se habían adueñado del local.

Había ropa de ciclismo empapada, colgada o tendida por todas partes; los torsos humeaban, y el aire estaba impregnado de suspiros, sudor y risas de los agotados y medio congelados ciclistas.

Veía mis dedos, pero no los sentía; Lars me ayudó a quitarme el casco y los guantes. Tenía la mandíbula tan fría que, al hablar, no podía seguir el ritmo de la lengua aún caliente. Pedí dos raciones, como pude, de patatas fritas. Un ciclista humeante se me acercó y me habló de un hotel muy cercano, cuya recepción cerraría en

quince minutos. Es cierto que había cargado con un saco de dormir y uno de vivac, pero aquello había sido, probablemente, un optimismo imprudente. Pregunté a Lars si necesitaba él también una habitación cálida. Asintió con un fuerte temblor. Y antes incluso de que sirvieran las patatas, ya estaba en la recepción, a quinientos metros de allí. Todavía había habitaciones disponibles.

De vuelta en la pizzería, con unos dedos que apenas conservaban un vago recuerdo del sentido del tacto, empujé algunas patatas entre los labios helados mientras mi mente ya se imaginaba bajo la ducha caliente. El joven tranquilo dio el último mordisco a su pizza, miró satisfecho y dijo que le apetecía seguir pedaleando y que, de algún modo, no tenía frío en absoluto. Yo sufrí —hasta donde todavía era posible— un pequeño ataque de risa, pagué las patatas y pedaleé de vuelta al hotel, con Lars pegado a mi rueda.

Así, más o menos, se me había presentado el primer día de esta carrera, y bajo la fantástica ducha caliente me animé a mí mismo en silencio.

AHORA, con dos contundentes panecillos de queso en el estómago, intento prepararme para el segundo día y para esta primera brusca subida, que en realidad no es más que un pequeño calentamiento, porque hasta el segundo puesto de control, en algún lugar del norte de Eslovenia, me faltan aún 284

kilómetros y 4.450 metros de desnivel. La ruta me la ha propuesto Komoot, una aplicación fiable, aunque no exenta de sorpresas. Y con la mente aún nublada por la fatiga, y que apenas había logrado activar tras la ducha caliente, no fui capaz de ver qué podía tener de malo esa ruta.

La situación general probablemente no sea particularmente buena: estamos a mediados de abril, se espera nieve en todos los Alpes, y pese a que podría estar sentado, celebrando mi ociosidad en los cafés más bonitos de Viena, me empeño voluntariamente en subir una carretera de montaña azotada por la nieve con una bicicleta de carretera cargada hasta arriba.

Quien pasa largas horas sobre el sillín tiene mucho tiempo para pensar. Al menos, en teoría. En la práctica, suele ocurrir lo contrario: el ciclismo de carretera te mantiene tan concentrado en cada metro de asfalto puro y duro, que apenas queda espacio para las reflexiones, y las grandes preguntas que normalmente rondan la cabeza, quedan en segundo plano.

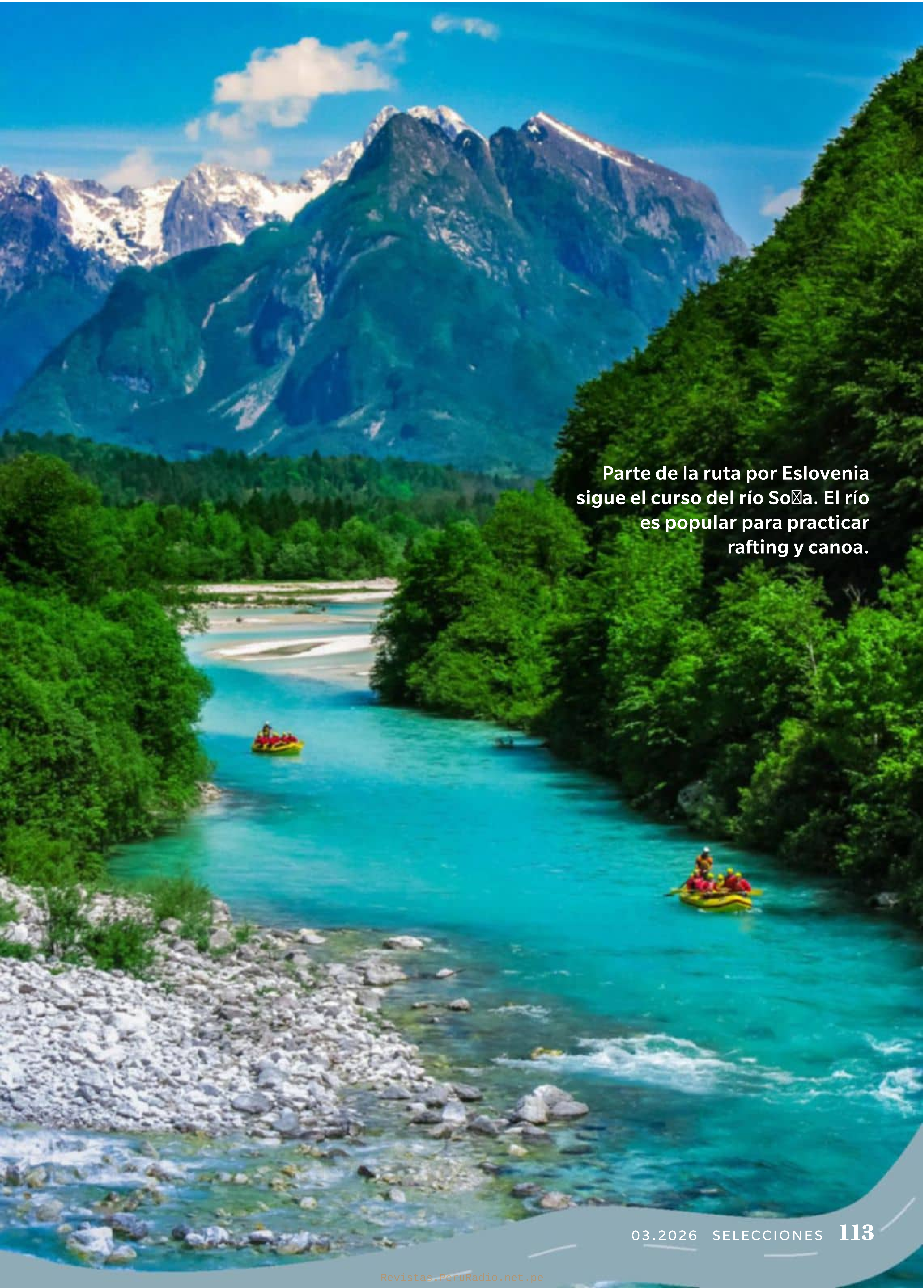
En mi caso, por ejemplo: ¿por qué todo el mundo actúa como si una relación amorosa fuera lo más importante? ¿Cómo se explica que el ser humano, incluso en el siglo XXI, siga sembrando guerra, odio y destrucción? ¿Por qué musicalmente siempre vuelvo a Bob Dylan? ¿Me decepcionaré a mí mismo si muero sin haber entendido las teorías de la relatividad de Einstein?

Las preguntas siguen ahí, pero pierden peso con cada pedalada y, a más tardar después de 120 kilómetros, mi cerebro recorta el presupuesto de todo pensamiento no esencial y clasifica mi situación como tan precaria que solo ejecuta el programa básico: el *software* indestructible del cazador-recolector.

Todo aquello que no tenga al menos un vínculo indirecto con comer, beber, mantenerse caliente, encontrar el camino correcto o un lugar seguro para dormir, se convierte en un problema lejano.

A pesar de este mundo paralelo mental que se abre mientras pedaleas, el ciclismo de carretera solo puede considerarse escapismo de manera limitada. Quien se desplaza con su propia fuerza a través del paisaje descubre, literalmente, cómo es la tierra, cómo se conectan todos los elementos, que la Tierra es una esfera y que la condición humana es una especie de broma. El ciclismo de carretera es existencialismo aplicado, sin Sartre, pero con costras de sal en los antebrazos y, de vez en cuando, con una cercanía palpable a ese sentido —y a esa felicidad de existir— que solo se percibe en momentos de absoluta sinrazón.

Empieza a caer nieve, y antes de darme cuenta, he alcanzado la cima del puerto. Cuando quiero detenerme para ponerme la chaqueta, la rueda trasera se desliza unos dos o tres centímetros: una fina capa de hielo cubre el asfalto. No me caigo, pero compruebo que el freno trasero está congelado. Nueva



Parte de la ruta por Eslovenia sigue el curso del río Soča. El río es popular para practicar rafting y canoa.

nevada, hielo en la carretera, solo un freno operativo: tres noticias que no invitan precisamente al optimismo.

Comienzo el descenso, cambio a una marcha dura, 50/13, contento de llevar mis gafas de sol que me protegen de los copos, y para evitar que se congelen o se rompan, aprieto el freno delantero cada veinte segundos; mejor lento sobre el asfalto que rápido hacia el barranco.

MIENTRAS PEDALEO HACIA la llanura, de repente aparece frente a mí una espalda estrecha y sorprendentemente recta. Al acercarme, descubro que alguien va montado en una Brompton, una elegante bicicleta plegable inglesa. Dos ruedas diminutas, del tamaño de un cochecito de bebé, unidas por un ingenioso marco plegable, forman un aparato que a veces es bicicleta y a veces maleta con ruedas.

Al alcanzar al ciclista, veo que lleva el gorro que nos entregaron antes de la salida de la carrera. Lo saludo y pregunto si soporta bien el frío. Responde brillantemente: “¡I love being cold!” (“me encanta pasar frío”). Solo un británico puede decir algo así en una situación como esta, pienso. De otra manera no podría explicarme la escena de humor inigualable que me resulta alguien montando una Brompton.

Pero tiene muchas palabras de elogio para su vehículo: en este momento solo tres de las seis marchas están congeladas. Con esto aprendo algo: si crees que

estás haciendo alguna locura, conocerás a alguien que la esté haciendo de verdad.

Probablemente no pongo ni la mitad de fuerza en los pedales que él, pero la aerodinámica es infalible, y pronto el ciclista de la Brompton queda rezagado detrás de mí. Poco después vuelvo a tener dos frenos operativos, no nieva, no llueve, y dejo que los kilómetros me pasen por encima. Aunque mi ego agradecería alcanzar pronto a Lars, que probablemente sigue todavía delante, los panecillos del desayuno, ya completamente amortiguados, me empujan a buscar algo para comer.

Un local llamado Kebab Istanbul, en Sankt Veit an der Glan, le devuelve la vida a mi estómago: una gran falafel, medio litro de refresco de cola, y mi visión del mundo recupera firmeza bajo las ruedas. De inmediato me siento mejor. Mi navegador me guía rápidamente hacia la siguiente subida: el Loiblpass, que conduce a Eslovenia. En todo el trayecto no veo a Lars ni a otros ciclistas. ¿Habrán cancelado la carrera los organizadores por el hielo en las carreteras? ¿O habré introducido mal las coordenadas en la app?

A media tarde, con la vertiginosa bajada hacia el montañoso territorio de Eslovenia ya atrás, me permito un paréntesis de tres minutos, al sol, al borde de un bosque. Bebo leche con chocolate, como galletas, saco el teléfono y leo el mensaje de una amiga que sigue minuciosamente mi carrera online:

“¡Genial, has tomado una ruta que casi nadie elige! Pero Jana también eligió este camino.”

Si Jana Kesenheimer —estrella de la bici desde un documental sobre su impresionante participación en el Three Peaks Bike Race, que atraviesa tres puertos— también eligió esta ruta, no puede ser tan mala. Me subo al sillín y me esfuerzo por transmitir potencia a la cadena.

dores. Pero en una prueba de este tipo, cada uno pedalea, sobre todo, para sí mismo, contra sí mismo; con su personalidad y contra su personalidad. Algunos disfrutan rodando en grupo, otros prefieren la soledad. Algunos buscan la felicidad, otros huyen de ella. Algunos quieren demostrarse algo, otros dejan atrás las cargas de la vida cotidiana.

Para quienes pueden ganar una carrera así, todo puede parecer diferente.

EN UNA CARRERA DE ESTE TIPO, CADA UNO CORRE CON Y CONTRA SU PROPIO YO.

POR LA TARDE cae la noche, y las esponjosas nubes se alzan sobre diminutas granjas, que se aferran a verdes laderas. En una larga subida llena de curvas, de repente reconozco una espalda familiar ante mí. Así que Lars tampoco estaba lo suficientemente fresco mentalmente la noche anterior en el hotel como para evaluar críticamente la ruta propuesta con metros de innecesarias subidas.

Lo saludo como a un viejo conocido, pero no sé si está enfadado: duermo más, hago paradas constantes, pero aun así siempre lo alcanzo. Pronto entablamos una conversación ligera mientras pedaleamos al mismo ritmo. Durante un rato vamos manillar con manillar, hasta que prefiero sacar una pequeña ventaja a mi propio ritmo.

Estamos en una carrera, así que, estrictamente hablando, somos competi-

Pero incluso para ellos, al final solo hay un abrazo amistoso y una botella de cerveza como premio. En el Unknown Race, además, la primera mujer y el primer hombre pueden decidir a qué organización benéfica quieren destinar el dinero recaudado con la inscripción. Eso es prácticamente todo lo que diferencia a los más rápidos de los más lentos —excepto, tal vez, que los más rápidos no necesitan buscar cama, ya que una carrera de 1.000 kilómetros normalmente tienta a estos corredores a la locura de intentar completarla en 50 o 55 horas, sin dormir.

Apenas se oculta el sol tras un horizonte densamente arbolado, los vientos fríos recorren los cerros. Al pie de una subida me bajo de la bicicleta para comer; Lars me adelanta. Media hora después, rodamos hombro a hombro por la desierta carretera de montaña.

Esta vez llegamos a la cima sin nieve; anotamos las coordenadas del tercer punto de control, que nos envía de vuelta a Austria. Son casi las 23 horas y un fuerte viento frío nos azota en la cara. Miro a Lars y decidimos buscar un hotel en la próxima localidad.

En Tolmin encontramos calles oscuras, dos bares llenos de ruido y cerveza y tres puertas de hotel cerradas. Una cuarta puerta se abre de repente: veo el rostro de un ciclista. Detrás de él, en el pasillo, cinco o seis bicicletas. Nos dice que podemos entrar, pero que la recepcionista se ha ido hace tiempo.

Lars y yo empujamos nuestras bicicletas a través de la puerta. Estoy cansado y dispuesto a renunciar a la ducha y desplegar el saco de dormir detrás de una polvorienta planta del hotel. Entonces Lars encuentra información sobre una casa de vacaciones; veinte minutos después, aparcamos nuestras bicicletas de carretera en la cocina de un amplio apartamento de cuatro habitaciones. Es casi media noche cuando nuestro día finalmente se detiene. Tumbado sobre las sábanas, recién duchado, disfruto con las piernas extendidas y quietas.

PONGO EL DESPERTADOR cinco horas después, pero me despierto cuando han transcurrido solo cuatro; dejo el agotamiento en la cama mientras me pongo los culotes de ciclismo. La puerta de la habitación de Lars está abierta: él ya ha salido a pedalear. Me encantaría desayunar ahora, pero a mi lado, en la mesa de la cocina, perma-

nece silenciosa una bicicleta sin caféina. Le hago un gesto y la bajo por las escaleras hasta la calle.

Vuelvo a volar entre bancos de niebla y sombras del pueblo. Estoy despierto y a la vez dormido. En la carretera hacia el Predilpass me encuentro con un ciclista. Se llama Gerald y parece interesado en charlar. Intento poner en orden mi cerebro. Gerald también salió antes de las cinco sin desayunar, pero conoce la zona y sabe en qué pueblo podremos encontrar una panadería: en Bovec, dice, poco antes de llegar a Italia.

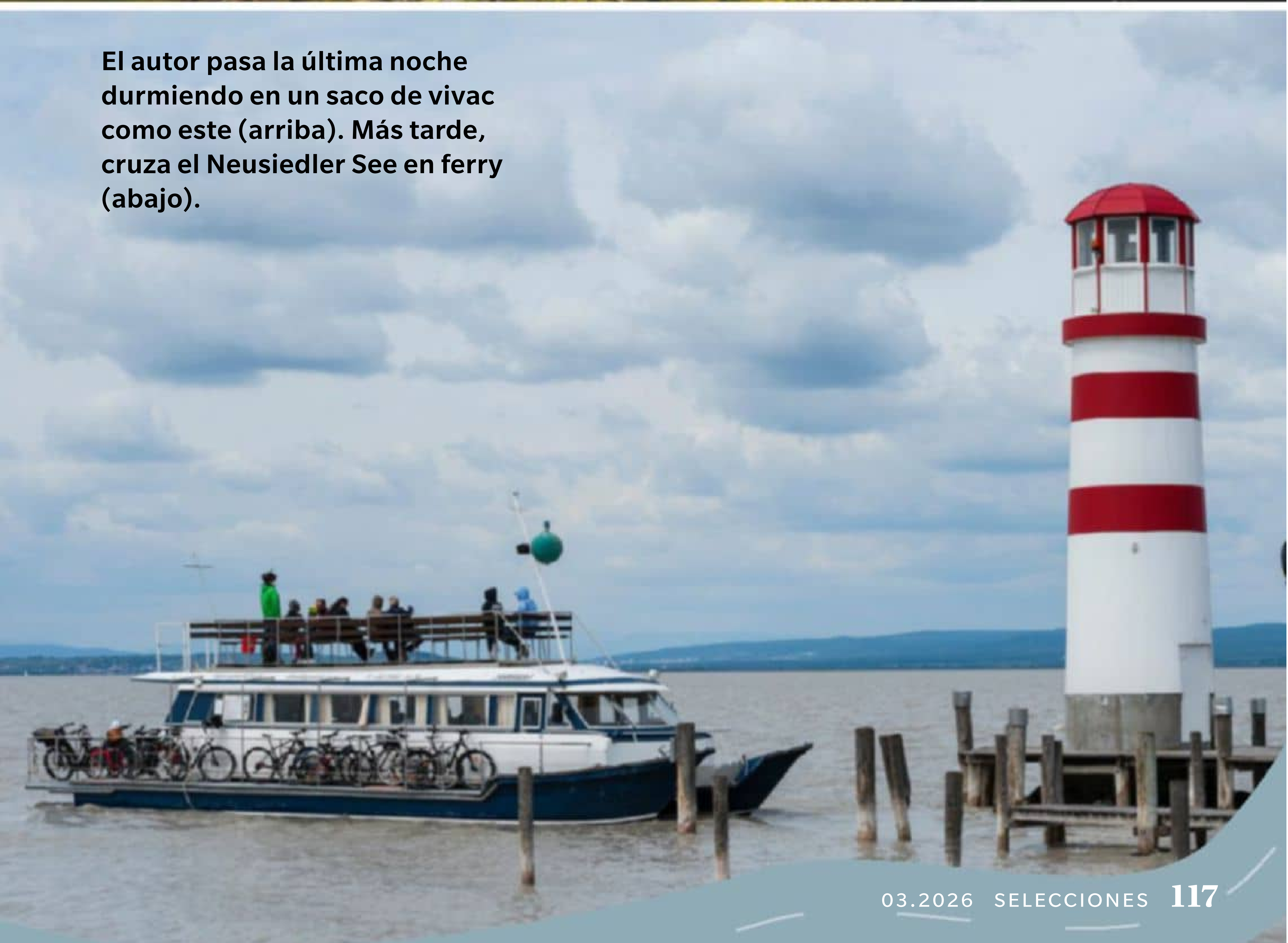
No soy un buen conversador. Al menos la mitad de mi cerebro está completamente ocupado pensando en la panadería. Cuando llegamos a Bovec, la descubrimos. Nos hacemos con unos croissants para llevar y bebemos capuchinos.

Un poderoso sol matutino ilumina las montañas con la mejor luz; la subida al Predilpass es un regalo. Gerald y yo filosofamos sobre la escritura, la soledad del ciclismo de larga distancia, los cambios de percepciones que no notas y una frase de una canción de Bob Dylan que me entretiene, porque por más que lo intento, no consigo recordarla.

Alcanzamos la cima del puerto; vemos nieve antigua a nuestro lado, pero el aire está impregnado de un tímido espíritu primaveral. Podría gritar y llorar al mismo tiempo. Gerald afirma que seré más rápido en el descenso. Nos despedimos y me lanzo a la vertiente



El autor pasa la última noche durmiendo en un saco de vivac como este (arriba). Más tarde, cruza el Neusiedler See en ferry (abajo).



sombreada de la montaña, inclinándome en las curvas.

Media hora después, pedaleo junto a Lars; él no ha desayunado y le faltan fuerzas. Le duele el tendón de Aquiles derecho, intenta protegerlo y, como es de los que se informan, sabe que los más rápidos aún no han llegado a la

fiesta del domingo por la noche, quizá debería apresurarme un poco.

Reabastezco el agua, organizo algunas barritas, me doy unos golpecitos en los muslos para animarme y me pongo en marcha.

Son las 14 horas y hasta el tercer punto de control hay 172 kilómetros y

LA OSCURIDAD ENGULLE MI CANSANCIO: PEDALEO SIN TENER NOCIÓN DEL TIEMPO.

meta, sino a un punto de control que aparentemente está en Hungría. Lars calcula que eso supone completar casi 1.200 kilómetros en total.

Le deseo un pronto desayuno, busco mi propio ritmo y, con tono severo, me impongo seguir sin pausa hasta mi comida, en el Kebab Istanbul Sankt Veit an der Glan, a 90 kilómetros.

Pronto el hambre aprieta y el mal humor me taladra la cabeza; no recordar esa frase de Bob Dylan deja de parecerme poético: el maldito tema ahora me resulta molesto en su totalidad.

De vez en cuando, miro con frustración el punto donde la rueda trasera toca el asfalto. No tengo ningún pinchazo, pero aun así no avanzo.

En el Kebab Istanbul me reciben como a un cliente habitual. Con una falafel en el estómago, por fin puedo pensar con cierta claridad y ocuparme de mi ruta. Comprendo que, si la carrera efectivamente se dirige todavía hacia Hungría y no quiero perderme la

1.880 metros de desnivel. No sería mala idea llegar con suficiente antelación antes de la medianoche.

Mientras pedaleo, lucho contra el viento, dejo que otros me adelanten y adelanto a otros, me tomo pausas y me niego a tomarlas, esa frase vuelve a mí una y otra vez: claramente, no estaría mal llegar antes de la medianoche al tercer punto de control.

DESPUÉS DE LAS 20 HORAS intento conseguir una cama cerca del punto de control. Marco un número tres veces: el hostel está completo. Tres veces. La frustración se sube conmigo a la bicicleta; en dos cortas subidas consigo dejarla atrás.

En algún momento, la oscuridad engulle mi cansancio; pedaleo sin esfuerzo, sin noción del tiempo. La carretera es empinada y solitaria. Escucho un cuco cuyo canto llena todo el bosque, pero que parece dirigido personalmente a mí.

Lars no está a mi lado, pero la luna me envía su ánimo; mi GPS marca las 23:32 cuando llego ante el pequeño papel del tercer punto de control, que me da dos cifras. Logro quitarme los guantes e introducir los números; al mismo tiempo, llega el júbilo de mi hermana, que en casa sigue casi a tiempo real mis datos de GPS y probablemente no se irá a dormir hasta que yo lo haga.

Debería caer rendido de sueño, pero me lanzo al descenso, canto y muevo las caderas. Son casi las dos cuando tengo un encontronazo amistoso con un árbol. Estoy en el saco de vivac, sobre mí las hojas susurran con la suave brisa. Subo la cremallera del saco hasta los hombros y me hundo tras mis párpados. El silencio es fantástico; unas pocas estrellas relucen, compartiendo su sabiduría, y estoy profundamente enamorado del presente. Doy las gracias por Bob Dylan, los cucos, Lars, Gerald, el joven tranquilo, y los copos de nieve que ya no caen.

Siento que estoy lo suficientemente cansado como para dormirme en siete segundos. No intuyo que durante la noche mi teléfono se congelará y que, por eso, al día siguiente no podré planificar mi ruta.

No sospecho la suerte que tendré con el ferry sobre el Neusiedler See, ni lo alocado que seré al recorrer 40 kilómetros antes de la meta por la única colina que se encuentra al sureste de Viena. No, de todas esas cosas no tengo ni idea en esos siete segundos antes de sumergirme en el sueño, aunque me ronda brevemente la pregunta de por qué corro carreras como esta.

Mi respuesta permanece en la nebulosa; por ahora solo sé que sería un error no hacerlo. 📍

Urs Mannhart alcanzó la meta de la Unknown Race 2024 tras 83 horas y 46 minutos, completando un total de 1.152 kilómetros, justo a tiempo para el inicio de la fiesta de los que consiguen acabarla. De los 145 participantes, 42 llegaron a la meta.

Realidad versus eufemismo

El verdadero significado de algunas expresiones comunes:

- No te lo tomes a mal, pero...= Estoy a punto de criticarte.
- Detesto contarte esto= Estoy deseando darte esta noticia.
- Por favor, no me odies= Deberías empezar a odiarme antes de que ni siquiera acabe la frase.
- ¿Puedo hacerte una pregunta?= ¿Puedo hacerte varias después de esta?
- Con franqueza= Estoy a punto de mentirte.
- No estoy listo para una relación= ...contigo.

DEMETRI MARTIN, DE "IF IT'S NOT FUNNY IT'S ART" (GRAND CENTRAL PUBLISHING)

ROMPECABEZAS

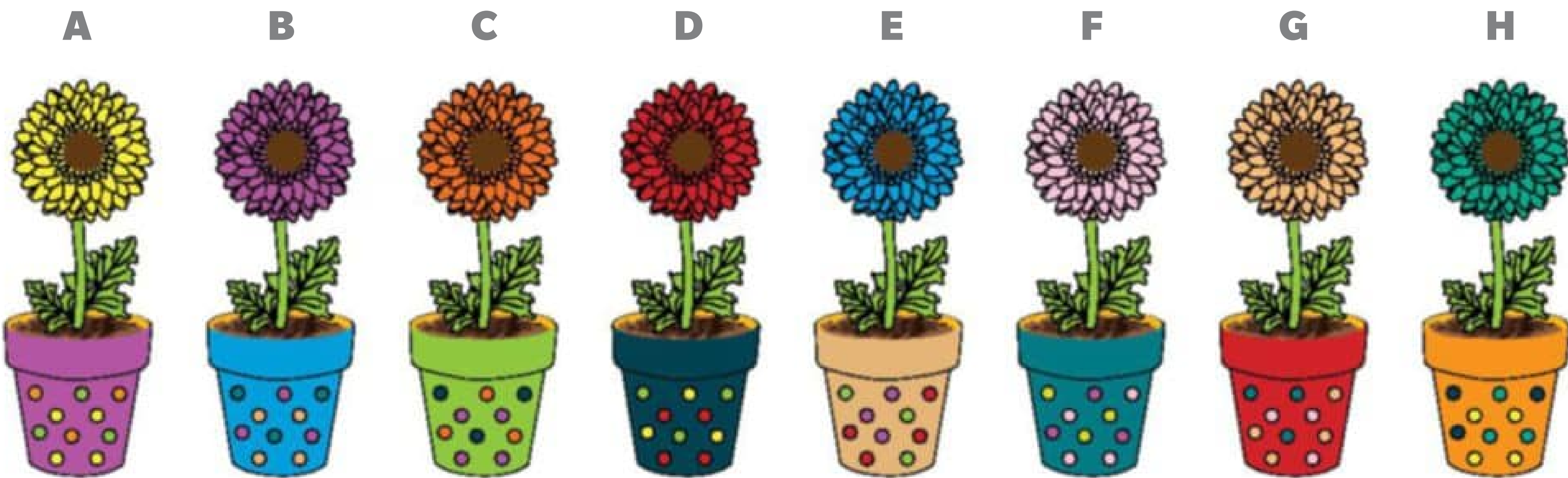
Únicos

Encuentra las dos fotos que no tienen su gemela en este conjunto.



Encuentra a la intrusa

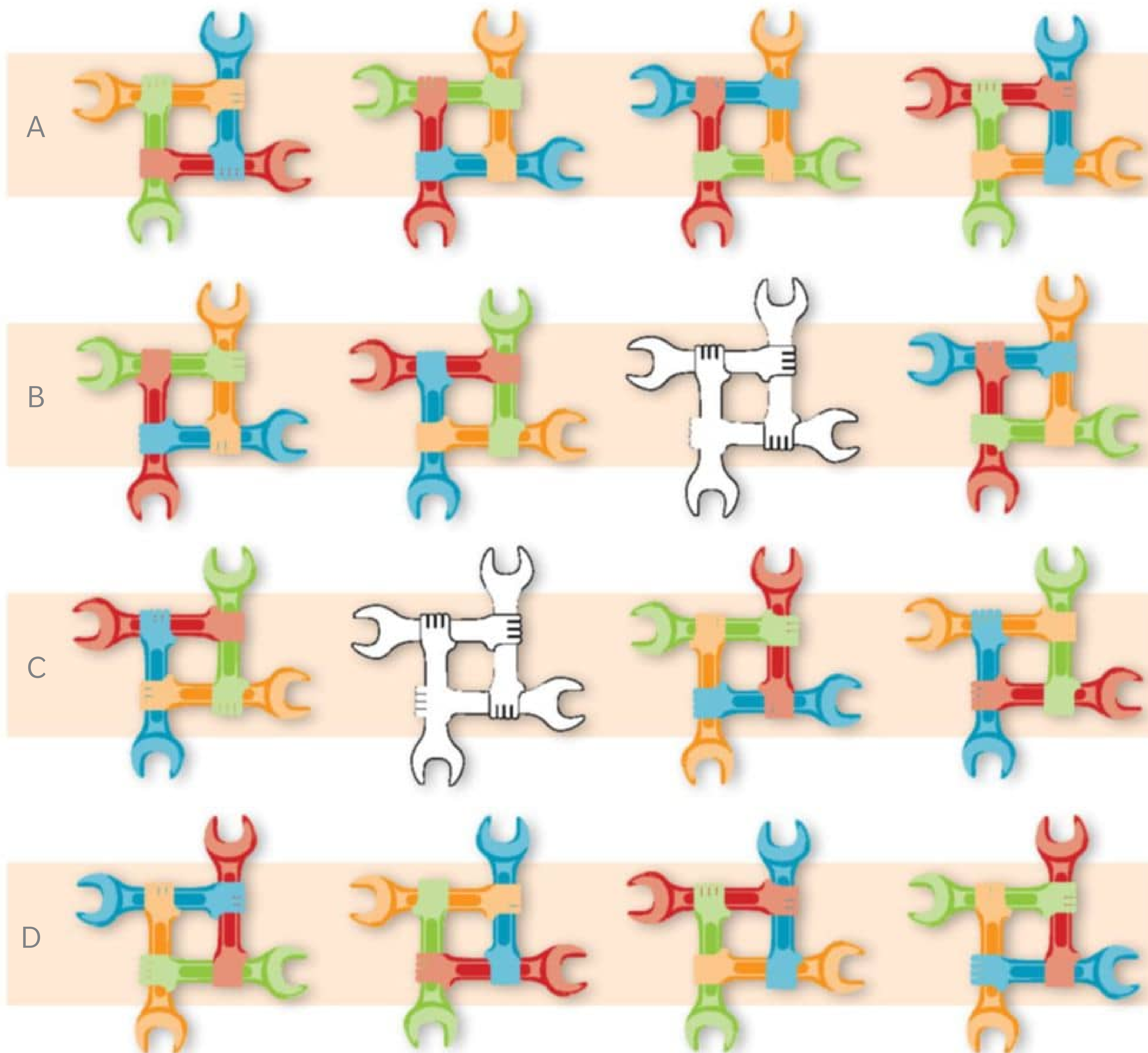
Una de estas plantas en maceta es diferente a las demás. ¿Puedes identificarla?



TODOS LOS JUEGOS SON PROPIEDAD DE READER'S DIGEST.

Juego de llaves

¿En qué orden deben estar los colores de las figuras blancas de las filas B y C, si estas siguen la misma secuencia lógica que las filas A y D?



Cuestión horaria

Para completar esta secuencia, ¿qué hora debería mostrar el último despertador?



Busca al intruso

Dos de las alas que aparecen a continuación no tienen sus gemelas. Para encontrarlas, no tengas en cuenta ni el color ni la posición.

A

B

C

D

E

F

1

2

3

4

4 h 30.

En cada etapa de esta secuencia, la aguja pequeña avanza 3 horas y la grande, 35 minutos. Son independientes entre sí.

Busca al intruso

1F y 2A.

conjunto de teclas está girado 90° en el sentido de las agujas del reloj. En el segundo conjunto, el color de las teclas horizontales está invertido. El tercero está girado otros 90° en el sentido de las agujas del reloj.

B

C

Únicos

Encuentra al intruso

Es la única imagen en la que el color de la planta no aparece en la maceta.

Juego de llaves

En cada fila, el primer

SOLUCIONES



1. La Piedra de Rosetta es uno de los hallazgos arqueológicos más importantes, porque permitió entender una escritura perdida durante siglos. ¿Qué escritura ayudó a descifrar principalmente?

- a) Cuneiforme sumerio
- b) Jeroglíficos egipcios
- c) Alfabeto fenicio
- d) Rúnico nórdico

2. ¿Cuál es el desierto más grande del mundo por superficie?

- a) Sáhara
- b) Gobi
- c) Antártida
- d) Kalahari

3. En astronomía, “un día” puede referirse al tiempo que tarda un planeta en girar sobre su eje. En el Sistema Solar, hay un planeta cuyo giro es tan lento que su “día” es el más largo. ¿Cuál es?

- a) Marte
- b) Venus
- c) Júpiter
- d) Mercurio

4. Algunas esculturas parecen capturar un pensamiento en pleno movimiento. *El pensador* es una de las más famosas y suele asociarse a la idea de reflexión y conflicto interior. ¿Quién la esculpió?

- a) Auguste Rodin

- b) Antonio Canova
- c) Alberto Giacometti
- d) Gian Lorenzo Bernini

5. En el cine, hay películas que no solo tuvieron éxito, sino que además inauguraron una forma de contar historias con efectos y aventuras a gran escala. *Jurassic Park* marcó un hito por cómo combinó animatrónica y efectos digitales para “revivir” dinosaurios en pantalla. ¿Quién dirigió *Jurassic Park* (1993)?

- a) James Cameron
- b) Steven Spielberg
- c) Ridley Scott
- d) Peter Jackson

6. En química, el pH es una escala que se usa para describir si una sustancia es ácida o básica. En condiciones estándar, ¿qué indica un pH igual a 7?

- a) Que es muy ácida
- b) Que es neutra
- c) Que es muy básica
- d) Que no tiene agua

7. Dentro de cada célula hay “fábricas” que trabajan sin pausa para sostener la vida. Los ribosomas cumplen una función clave en ese proceso. ¿Cuál es su tarea principal?

- a) Producir energía (ATP)
- b) Fabricar proteínas
- c) Almacenar ADN
- d) Transportar oxígeno

8. Cuando navegas por internet, cada página tiene una dirección que tu navegador interpreta para llevarte al sitio correcto. Esa dirección suele empezar con “https://”. ¿Qué significa URL?

- a) Universal Router Link
- b) Uniform Resource Locator
- c) United Reading Line
- d) Unique Remote Login

9. La primera vuelta al mundo fue una hazaña que cambió la idea del planeta y las rutas comerciales. La expedición comenzó con Magallanes y terminó con Elcano. ¿Qué país la financió?

- a) Portugal
- b) España
- c) Inglaterra
- d) Francia

10. Algunas obras musicales son tan reconocibles que basta un ritmo para identificarlas. El Boléro se apoya en una repetición hipnótica que crece en intensidad. ¿Quién lo compuso?

- a) Claude Debussy
- b) Maurice Ravel
- c) Erik Satie
- d) Frédéric Chopin

11. La escala de Mohs ordena minerales según su resistencia a ser rayados. Si alguien dice “es un 10 en Mohs”, está hablando del máximo de dureza. ¿Qué mineral ocupa ese lugar?

- a) Cuarzo
- b) Diamante
- c) Granito
- d) Mármol

12. La palabra “robot” parece moderna, pero nació en el mundo de la literatura y el teatro antes de popularizarse en ciencia ficción y tecnología. ¿En qué idioma apareció por primera vez?

- a) Alemán
- b) Japonés
- c) Checo
- d) Italiano

13. En matemática, el Último Teorema de Fermat fue un desafío legendario durante siglos, hasta que un matemático logró demostrarlo en el siglo XX. ¿Quién fue?

- a) Carl Gauss
- b) Andrew Wiles
- c) Alan Turing
- d) John Nash

14. En economía, el PIB se usa para tomar el pulso de un país, aunque no lo dice todo sobre bienestar. En términos generales, ¿qué mide?

- a) El número de habitantes con empleo
- b) El valor total de bienes y servicios producidos en un período
- c) La cantidad de impuestos cobrados por el Estado
- d) El porcentaje de dinero en circulación

VOCABULARIO



Salvador Gutiérrez Ordóñez
de la Real Academia Española (RAE)

“**Palabras** como espadas,
como palomas,
como brasas...
Herir, quemar
(como el amor),
arrullar...”

(Justo Alejo)

1. detonación **A** Significado referencial, denotativo. **B** Escándalo. **C** Explosión brusca.

2. auge **A** Período de florecimiento o prosperidad. **B** Período de estancamiento. **C** Período de declive vital.

3. membresía **A** Dulzura de la fruta. **B** Condición de la persona que forma parte de una entidad. **C** Capacidad para el recuerdo.

4. cariátide **A** Estatua de sacerdotisa griega. **B** Busto de mujer con rostro hermoso. **C** Estatua de mujer que hace función de columna.

5. fagot **A** El que come mucho. **B** Oficial militar francés. **C** Instrumento de viento con caña de madera y boquilla.

6. ostracismo **A** Cultivo artificial de ostras. **B** Destierro o aislamiento por razones políticas. **C** Fabricación de tablillas de barro.

7. rorcual **A** Especie de ballena con aleta dorsal. **B** Cantoral de monjes benedictinos. **C** Rezo vespertino.

8. microbioma **A** Conjunto de genes de los microorganismos de un ser vivo. **B** Vida corta. **C** Microorganismos patógenos.

9. taracea **A** Baile popular andino. **B** Persona auxiliar del albacea. **C** Obra de marquetería.

10. quintilla **A** Quinta parte de una cuartilla. **B** Quinteto musical femenino. **C** Estrofa de cinco versos de la misma medida.

11. hinojo **A** Rodilla. **B** Enfado extremo. **C** Planta aromática utilizada como medicina y como alimento.

12. miniatura **A** Acto de proteger con pintura de minio. **B** Pintura de tamaño reducido que aparecía en códices. **C** Disminución de la pena a un condenado.

Vocabulario

RESPUESTAS

1. detonación (C) Explosión brusca: “El fuego está en el origen de una detonación que se produjo sobre la 1.30 en Crans-Montana”.

2. auge (A) Período de florecimiento o prosperidad: “El auge de los populismos y de las fuerzas reaccionarias que quieren dinamitarla están poniendo a prueba a la Unión Europea”.

3. membresía (B) Condición de la persona que forma parte de una entidad: “Ucrania, país para el que la membresía podría suponer cierta protección frente al imperialismo del Kremlin”.

4. cariátide (C) Estatua de mujer que hace función de columna: “... una de las obras más representativas del neoclasicismo vienés, con cariátides y representaciones de Apolo”.

5. fagot (C) Instrumento de viento con caña de madera y boquilla: “...instrumentos como el oboe, la trompa, el clarinete, la trompeta, el fagot o el timbal”.

6. ostracismo (B) Destierro o aislamiento por razones políticas: “... aquella protesta de una ‘excomunió n nacional’ que lo había condenado al ‘ostracismo social’”.

7. rorcual (A) Especie de ballena con aleta dorsal: “Wiens se refiere al rorcual de Rice, un cetáceo que fue descubierto en el golfo de México hace cuatro años”.

8. microbioma (A) Conjunto de genes de los microorganismos de un ser vivo: “... para estudiar la diversidad del microbioma humano y su papel en las enfermedades humanas”.

9. taracea (C) Obra de marquetería: “Entre ellos, el chaval descubrió un hermoso tablero de maderas rojas y azules con incrustaciones de taracea”.

10. quintilla (C) Estrofa de cinco versos de la misma medida: “El manuscrito destaca por su uniformidad estrófica, empleando mayoritariamente quintillas dobles”.

11. hinojo (C) Planta aromática utilizada como medicina y como alimento: “Marcuello glosó la divisa de la mata de hinojo jugando con las iniciales de los monarcas”.

12. miniatura (B) Pintura de tamaño reducido que aparecía en códices: “...invirtió una suma considerable en el encargo de las miniaturas a un pintor profesional”.

Puntuación

5 - 7: podría estar mejor

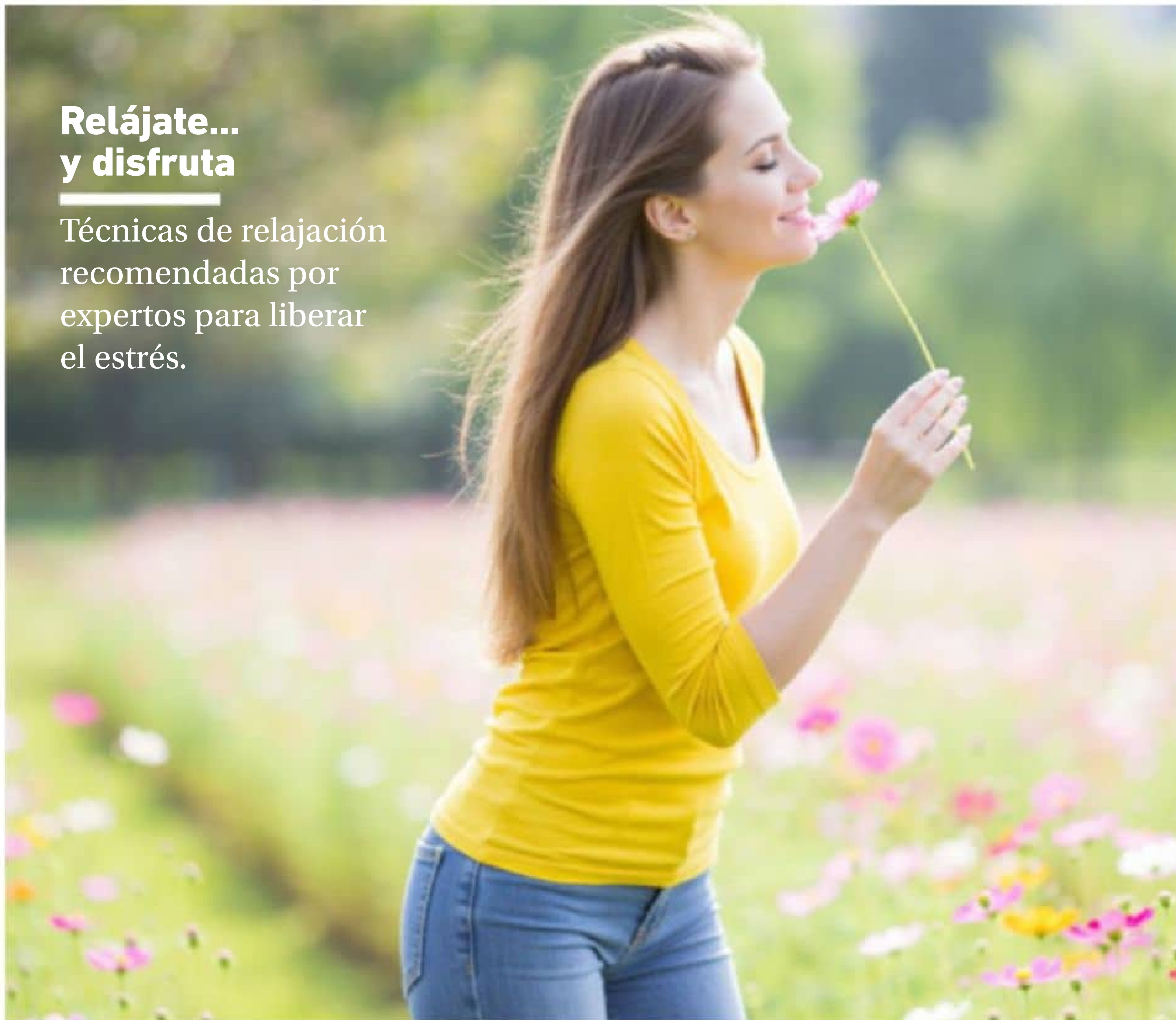
8 - 10: correcto

11 - 12: excelente

PRÓXIMO MES

Relájate... y disfruta

Técnicas de relajación recomendadas por expertos para liberar el estrés.



La detective del polen

La palinóloga austriaca Martina Weber rastrea a los delincuentes gracias al polen de las flores.

Donde crece la esperanza

En las escuelas agrícolas móviles, los jóvenes ugandeses están aprendiendo a cultivar la tierra de forma sostenible.

Vivir en carretera

Igual que millones de camioneros en China, la vida familiar de una pareja está en continuo movimiento recorriendo carreteras.

FOTO: GENERADA POR ADOBE FIREFLY



Vista su dormitorio con la belleza
de un jardín en flor...

El lujo de un Conjunto de cama
a la medida de sus sueños

CONJUNTO DE CAMA

Floral Garden

Con JUEGO
de SÁBANAS

SOLO 10€ AL MES
SIN INTERESES
(precio final 280€)

*10 maravillosas
piezas coordinadas*

Colcha estilo boutí
Juego de sábanas
2 Cojines cabeceros
3 Cojines decorativos



Fácil de lavar y
planchar en casa

DISPONIBLE PARA CAMAS DE 1,35 M Y 1,50 M

COLCHA ESTILO BOUTÍ

250 x 270 cm (Válida para camas de
1,35 m y 1,50 m)

2 COJINES CABECEROS (SIN RELLENO)

50 x 70 + 5 cm

**3 COJINES DECORATIVOS (CON
RELLENO)**

- 1 Cojín cuadrado: 45 x 45 cm
- 1 Cojín rectangular: 30 x 50 cm
- 1 Cojín redondo: 35 cm ø

JUEGO DE SÁBANAS COORDINADAS

- Sábana encimera: 210 x 280 cm (camas de 1,35 m)
o 240 x 280 cm (camas de 1,50)
- Sábana bajera ajustable: 150 x 200 + 30 cm (camas
de 1,50 m) o 135 x 200 + 30 cm (camas de 1,35 m)
- Fundas de almohada: 50 x 70 + 5 cm

Aproveche las VENTAJAS EXCLUSIVAS de esta MAXI OFERTA

- ✓ NO PAGUE HASTA DENTRO DE 2 MESES
- ✓ ENVÍO GRATIS A DOMICILIO
- ✓ 15 días de EXAMEN SIN COMPROMISO
- ✓ 100% GARANTÍA DE SATISFACCIÓN
- ✓ CÓMODAS CUOTAS SIN INTERESES
(28 mensualidades de solo 10€)

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias

GRATIS

El Reloj
"GOLDEN NIGHTS"
acabado en ORO



902 107 902

Selecciones
READER'S DIGEST



Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid
www.galeriadelcoleccionista.com



EY18

FOTO: ESTATUA DE BRONCE DE UN AVIÓN QUE REPRESENTA EL PRIMER VUELO DE LOS HERMANOS WRIGHT © JOHN WIJSMAN / STOCK.ADOBE.COM



El sueño de volar

← página 72